الطبعة الثالثة

# 101

# طريقة بسيطة

## لتكون ناجحاً مع نفسك






د. دونا واتسون

نقلته إلى العربية

حصة إبراهيم العمار

العبيكان
Obeikan

د. دونا واتسون

١٠١ طريقة بسيطة لتكون ناجحاً مع نفسك

العبيكان

# ١٠١

# طريقة بسيطة لتكون ناجحاً مع نفسك

تأليف
د. دونا واتسون

تعريب
حصة إبراهيم العمار

مكتبة العبيكان

ⓒ مكتبة العبيكان، ١٤٢٨هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

واتسون، دونا

١٠١ طريقة بسيطة لتكون ناجحاً مع نفسك./ دونا واتسون؛ حصة إبراهيم العمار - ط٣. - الرياض، ١٤٢٨هـ

١٣٦ص؛ ١٤ × ٢١سم

ردمك: ٩-٢٣١-٥٤-٩٩٦٠

١- النجاح ٢- الثقة بالنفس أ- العمار، حصة إبراهيم (مترجم) ب- العنوان

ديوي ١٥٨،١ ١٦٠٦/ ١٤٢٨

رقم الإيداع: ١٦٠٦/ ١٤٢٨

ردمك: ٩-٢٣١-٥٤-٩٩٦٠




الطبعة الأولى

١٤٢٨هـ/ ٢٠٠٧م



الناشر: العبيكان Obeikan للنشر

الرياض - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة

هاتف ٢٩٣٧٥٧٤ /٢٩٣٧٥٨١ فاكس ٢٩٣٧٥٨٨

ص. ب ٦٧٦٢٢ الرمز ١١٥١٧

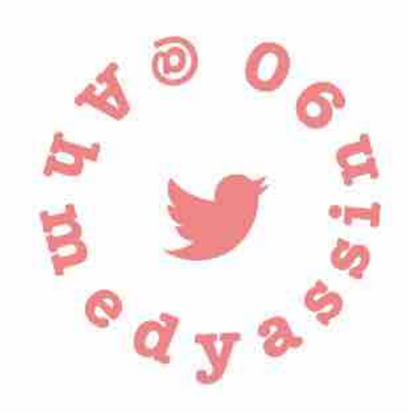
التوزيع: مكتبة العبيكان Obeikan

الرياض - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة

هاتف ٤١٦٠٠١٨ /٤٦٥٤٤٢٤ فاكس ٤٥٦٠١٢٩

ص. ب ٦٢٨٠٧ الرمز ١١٥٩٥


بسم الله الرحمن الرحيم


@Ahmedyassin90

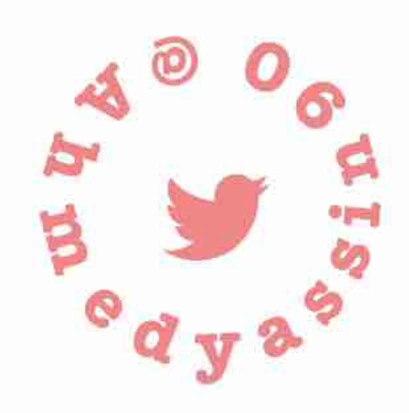
## فهرس الموضوعات

## مقدمة المترجمة:

لأن الله تعالى قد كرّم بني آدم، ولأنه عزّ وجل قد أقسم بالنفس البشرية، فقال في محكم تنزيله: ﴿ونفس وما سوّاها﴾ ولأنها لغز كبير، قال عنها أحد الحكماء: "اعرف نفسك ... عندها ستدرك كنه كل ما هو جدير بالمعرفة"، لأن النفس هي ذلك كله وأكثر، كان لزامًا علينا أن نضعها في المكانة اللائقة بها.

هذا الكتاب هو عصارة تجارب وأبحاث نالت الكاتبة عليها شهادة الدكتوراه، وخلصت على ضوء ذلك كله إلى حقيقة مؤداها أن النفس تهرم وتشيب وتكتئب، كالجسد تمامًا إذا ما أُهملت وَقُسي عليها. اقرأ هذا الكتاب - عزيزي - وحاول أن تطبق وصفاته، ولسوف تحط السعادة رحالها عند بابك إن شاء الله، كُنْ خيّرًا مع نفسك، أحسن إليها، فهي بالإحسان أحق. أليس الأقربون أولى بالمعروف؟!




@Ahmedyassin90

## مقدمة

(المؤلفة/د. دونا واتسون)

كثيرًا ما يغيب عن أذهاننا في خضم بحر المشاغل والالتزامات التي تحيط بنا، أن نلحظ جمال الكون من حولنا... ابتسامة طفل ... تغير أوراق الأشجار من طور الذهب إلى الاحمرار! إننا ننسى أن نرفع رؤوسنا كيما نتأمل قوس قزح وهو يتربع في كبد السماء بألوانه الرائعة المتقوسة التي تهتن بشرًا وخيرًا، نصم أسماعنا عن صدى ضحكات الطبيعة البكر، تتردد في جنبات البعيد البعيد، وتعمى أبصارنا عن رؤية شلال الشمس، ينسكب تبرًا يضمخ صفحة الماء الزبرجدية!.

بحر المشاغل ينسينا كل ذلك، حتى إننا لا نستشعر تلك السعادة الغامرة تملأ ذواتنا دفئًا وألقًا حين نمد يد العون لأحدهم؛ كيما يصير يومه أفضل وأجمل. ونحن - كذلك - ننسى الذكريات، من منبع البساطة يأتينا عذب الذكريات، من البسمات، والضحكات، وصدى الأمسيات الحالمات، من فكرة عابرة يضج بها صدى اللحظة، كذا تولد الذكريات، وكذا نستشرف الطريق إلى الإحسان إلى الذات، وذلك ما يجعل حياتنا جديرة بالعيش بعد طلب رضى المولى جل وعلا.

تعالوا معي في رحلة أثيرية عبر دفتي كتاب؛ لنستكشف كيف نكون خيِّرين مع أنفسنا، محسنين إليها، وقد يكون ما تقوم به الآن - عزيزي القارئ - جزءًا من ذلك، فيما يشكل الجزء الآخر أفكارًا سمعت بها سالفًا ونسيتها، إن بإمكاني أن أذكرك هنا ببعض منها، إضافة إلى أنني سأطرح عليك أفكارًا جديدة، لكي تجربها للمرة الأولى، حاول أن تتعلم الآن واحدة منها أو اثنتين، ثم عد إلى البقية لاحقًا.

إنك - يا رفيقي - شخص رائع، وتتمتع بمميزات خاصة تنسجم مع ما تنتخبه من أفكار ومقترحات، أجل! أنت إنسان مميز وتستحق الأفضل دومًا.

لقد قال أحدهم يومًا: «ما جئت معلّما، ولكني أتيت مذكّرا» وهذا هو ما دعاني إلى وضع هذا الكتاب لكي أذكرك بجمال الكون من حولنا، وبأهميتك أنت ككائن خلقه الباري فأكرمه ورفع قدره، إن عليك أن تكون خيّرًا مع نفسك، وأن تحسن إليها غاية الإحسان.

بارك الله فيك !

المؤلفة



## «ثق بنفسك»

كن واثقًا بنفسك، فأنت شخص فريد متميز! إن بإمكانك القيام بأشياء لا يمكن لغيرك القيام بها. تستطيع أن تكون شيئًا لا يكونه الآخرون. إنك قادر على التأثير على الآخرين بطريقة لا يتقنها سواك، وإذًا فأنت تحمل البركة في طياتك إن شاء الله.

ولأنك شخص خاص، فإن لك مطلق الحق في أن تتواجد في أي مكان، ولن يستطيع غيرك أن يقوم مقامك.

قد يدفعنا الناس، وتدفعنا الظروف أحيانًا إلى الشك في قدراتنا الكامنة، وفي أهميتنا، لا تدع ذلك يحدث لك أبدًا من فضلك، كن - دائمًا - واثقًا بنفسك، وإن تعذَّر ذلك عليك الآن، فاسمح لي أن أثق بك، ذاك شرف لي!.





## «لا تؤنب نفسك»

لا تدع أحدًا يؤنبك، أو يربطك بالتـزامات ذاتيـة، إن هذا يحدث لنا كثيـرًا، وأسوأ ما في الأمر، هو أنه ما إن ينتهي الآخرون من لومنا وتقريعنا حتى نبدأ في تأنيب أنفسنا، تُرَى ما الذي يحدث بعد ذلك؟ إن لم نقم بكل تلك «اليجبات»[1] فإننا سنشعر بالذنب! أتعرفون ماهيّة الشعور بالذنب؟ إنه ليس أكثر من حمولةٍ عاطفية زائدة وهو يشبه القلق كثيـرًا، والقلق بدوره يشبه الجلوس في كرسي هزاز ... يعطيك شيئًا لكنه لا يغادر مكانه.

إن لنا مطلق الحرية في صنع قراراتنا، وأحيانًا لا تكون هذه الـ «يجبّ» الاختيار الصحيح في ذلك الوقت بالذات كن ذاتك، كن مـا تريد أن تكون، ولا تدع تلك الـ «يجبات» تسيطر على حياتك فتقيدك.



(١) "يجبات" هي جمع يجب.



## «الصوت والصورة»

خصّص جزءًا من وقتك للاستمتاع بعذوبة الأدعية المأثورة في شريط محاضرة دينية! وإياك أن تجمع بين مشاهدة التلفزيون وتسديد الفواتير والقراءة في نفس الوقت! فقط استمع وتمتع!.

اختر مقعدًا مريحًا، أو استلقِ على الأريكة وأطفئ الأنوار واستمع، وقد يطيب لك أن تضيء شمعة قبل أن تهمك في مراقبة وهج لهيبها المتراقص على وقع ذبذبات آلة التسجيل ... من يدري فقد يتحد مرأى اللهب مع عمق ورهبة الموعظة المسموعة للتأثير في النفس أيّما تأثير!





## «املك هاتفك»

تُرَى كم مرة حدث لك ما يلي: تكون منهمكًا في عمل ما في حديقتك، أو منزلك، أو مقر عملك، وفجأة يرن هاتفك فتهرع إليه كالملدوغ، من يملك ذلك الهاتف؟ ربما كانت هرولتك للرد عليه في مقر عملك مطلبًا ملحًّا، لكنه في البيت مُلكٌ لك، وإذا لم تشأ أن تردّ فدعه يرنّ ويرنّ، ولن تكون نهاية العالم إن كانت المكالمة مهمة جدًا، فلا شك أن الطرف الآخر سيعاود الاتصال، وتذكر أنك أنت من يملك الهاتف، وليس العكس!.





## «غرسة لغرفة مهجورة»

عندما تزوجت ابنتي ورحلت عنا، اكتشفت أنني أصبحت أجد صعوبةً في الذهاب إلى غرفتها، كان هناك الكثير من الذكريات، وأدركت بمرارة أن تلك الأحداث الجميلة الماضية، سوف لن تتكرر بنفس الطريقة أبدًا، كنت أعرف أن ابنتي قد سعدت بالانتقال إلى بيت زوجها، وبأن ذاك هو المكان الطبيعي لها، وهذا ما جلب السعادة إلى قلبي، على أن كل شيء قد تغيّر بالنسبة لي، وكانت تلك الغرفة رمزًا لعلاقة سابقة حميمة لن تتكرر أبدًا!.

ولذا فقد اتجهت إلى المشتل يومًا فابتعت شجيرة لبلاب وإناء لغرسها فيه. غرفة ابنتي تقع في نهاية الممر؛ ولذا فقد وضعت الشجيرة على رف كتب داخلها كيما أراها كلما اجتزت الممر؛ ولأنها تحتاج إلى ريٍّ وحيث إنني أقوم بسقي شجيرات المنزل؛ فإن تلك الغرفة قد أصبحت بحاجة إليّ. إذن يوجد سبب لوجودي هناك! ما أجمل الشعور بحاجة الآخرين إلينا!



## «اصنع "كتاب أحلام"»

حدثتني إحدى صديقاتي عن زمن عصيب مر بها فما كان منها ذات يوم إلا أن شرعت في تنفيذ فكرة رائعة سنحت لها، لقد قررت أن تصنع كتابًا لأحلامها، وبادرت - بادئ ذي بدء - بإلصاق صورة لرجل وسيم فيه، ثم جمعت صورًا لعدة ألماسات - فقد كانت مغرمة بالألماس - وأضافتها إلى كتيِّب أحلامها، وبما أنها كانت تعشق جزيرة «برمودا»، فقد بادرت كذلك بإلصاق عدة مناظر لها فيه، لقد كانت تلك، قمة أحلامها، ومن حسن الطالع أنها التقت بعد ذلك بشاب وسيم وهبها كثيرًا من الألماس، لأنه كان ثريًا، وقبيل الموعد المضروب للزواج بيومين، أخبرها عن مكان رائع لقضاء شهر العسل! لقد حزرتموه إنه «برمودا».

رائع أن تخصص لنفسك كتاب أحلام تضمنه غاية ما تتمناه وتصبو إليه، كما تضمنه صورًا ومناظر لأماكن تتمنى زيارتها... ولتكن معها صور لبيتك المثالي ...

وحـديقـتـه الجـمـيلة .. وذاك المكان الذي ترتاح فـيـه وتسترخي، مطلقًا لخيالك العنان.

إن الأحـلام لا تتـحـقـق دائمًا ولـكن ذلك قـد يـحـدث يومًا... ماذا ستخسر؟






## «المس الأرض»

ازرع بعض الزهور في آنية المنزل وأحواض النوافذ؛ كيما تزيد من جمال وإشراقة العالم من حولك، احرث الأرض، ودع يديك تداعبان تلك التربة الناعمة النديّة، هناك الكثير من الخصوصية في التعامل مع الأرض.

لقد اعتدت - حينما كنت صغيرة - أن أداعب أبي، فأقول له: إنه يجزّ الزرع ثم يجلس في الحديقة كيما يراه ينمو ثانيةً. الآن - فقط - علمت علم اليقين أن ذاك المكان كان نبع الطمأنينة والهدوء له!



٨

## «القوة الذاتية»

استثمر قواك الداخلية التي تتمتع بها وتميزك عمن سواك، وأعني بهذه «القوى الداخلية» خشوعك في الصلاة قانتًا لله تعالى، وذاك النهر العذب الفياض من التأمل والتفكر في خلق الله، إما افترشت شواطئ بحر متموج الزرقة، متكسر الأمواج وإمَّا اتجهت إلى دراسة ما حولك واقتسام ما تملك مع صحبك.

إنك قد تجد في هذه المنابع الذاتية الكامنة قوى فذّة لا تتوافر في أي مصدر آخر.





## «ولنا الخيار»

إن من نعم الله علينا أن منحنا حرية الاختيار، إننا أحرار في أن نفكر، ونتكلم، ونتصرف، وكل ما نقوم به واقع - لا شك - ضمن إطار الاختيار، حتى عندما نختار، ألا نختار!.

إن من أشد العوامل رفعًا لمعدل الضغوط والتوترات لدينا، هو إحساسنا بعدم القدرة على التحكم في حياتنا، ونعمة الاختيار تلك هي التي تؤمن لنا عملية التحكم تلك.

نحن أحرار في أن نستمر في موقف ما، أو أن ننسحب منه، فالاختيار دائمًا لنا.

ومهما كانت نوعية الاختيار، فإن عملية الخيار ذاتها هي خير دليل على أننا نمسك بزمام الأمور.

إن نعمة كوننا قادرين دائمًا على أن نختار ما نريد، لهي مما يقلص ما يحيط بنا من ضغوط؛ لأننا نكون بذلك محسنين إلى ذواتنا.



## «احضن نفسك»

ألم يخبرك أحدهم مؤخراً بأنك تقوم بعمل رائع؟ إنك بحاجة لسماع ذلك، مد يديك الآن ربت على ظهرك، وقل لنفسك: "إنك تؤدي عملاً رائعًا"، وربّت بعد ذلك على كتفيك. إن ذلك تمرين مفيد.

عندما كان أبنائي صغارًا أخبرتهم إنهم إذا ما أرادوا أن نحتضنهم فليس عليهم إلا أن يعدُوا إلينا فيقولوا:

«لم ننل اليوم ضمّاتنا الأربع عشرة!» وكنا نحضن بعضنا بشوق ووله، ثم نعد إلى الرقم ١٤، عندها يشعرون بالأمان، ثم يعودون إلى ما كانوا عليه من لهو.

لم أكن قادرة على قراءة أفكارهم لمعرفة زمن ومدى احتياجهم إلى ذلك الاهتمام الخاص؛ ولذا فقد جعلناه على شكل لعبة يحبونها.

إن الراشدين يحتاجون كذلك - شأنهم شأن الصغار - إلى اهتمام خاص، وربما احتاج شخص تعرفه إلى أربع عشرة ضمّة اليوم، ربما كان ذلك الشخص أنت! من يدري!



## «لا تعقد الأمور»

هل سبق أن أفرطت في التشاؤم حتى جعلت كل شيء شنيعًا؟

تعرف ما يحدث عادةً، تتجه إلى عملك متأخِّرًا فتنتابك الوساوس! تقول في نفسك: "لقد تأخرت سأجد الشوارع مزدحمة، وهذا ما سيجعلني أصل إلى عملي متأخِّرًا، وإذا تأخرت فسيغضب المدير عَلَيَّ، وإذا غضب عَلَيَّ المدير فقد أفقد عملي، فإن فقدت عملي فلن أتمكن من سداد الفواتير، وهذا بدوره سيجعلني معرضًا للطرد من منزلي إن حدث ذلك، وبالتالي لن يصبح لي بيت أعيش فيه، وسوف أتضوّر جوعًا! وإن أنا تضورت جوعًا فقد أموت، كل ذلك لأني تأخرت!».

حقًا!





## «أحلام اليقظة»

اختر - بين الفينة والفينة - وقتًا تسترخي فيه وتمارس أحلام اليقظة.

أطلق العنان لخيالك، واحلم بمكان شعرت فيه بسعادة جمة، وأمضيت فيه وقتًا جميلاً.

احلم بحدث خاص جداً في حياتك.

احلم بشيء تتمنى أن يحدث لك، تخيله في أدق تفاصيله، لونًا وصوتًا وعبقًا وشذى وصورة! تمامًا كما تتمنى أن يكون.

اختر مجموعةً من صور الماضي القريبة إلى فؤادك، ثم ضعها بجانب سريرك - أو اجعلها على مكتبك، واقتطع من وقتك دقائق تتأملها، وبذلك ترتع في رياض الذكريات السعيدة التي التقطتها فيها، حلق في فضاءات استرجاع الماضي بكل جماله.

إن أحلام اليقظة هي وسيلة رائعة للإبحار في عباب ماتع من الإجازات القصيرة!.



## «خير الأمور الوسط»

الحمية والكولسترول! هذا كل ما نتحدث عنه! اذهب إلى حفلة ما ولن تسمع غير ذلك!

«ماذا ستفعلين لكي تستعيدي رشاقتك قبيل حلول الإجازة؟».

«ماذا ستفعلين كيما يكون بإمكانك ارتداء ملابس السباحة الجديدة؟»

«لقد وصف لي طبيبي حمية رائعة! جربيها!».

لست أدري عنكم، لكني شخصيًا مللت سماع ذلك! صحيح أن جسمي ليس رشيقًا كما كان عندما كنت في العشرين، لكني - والحمد لله - لم أعد في العشرين.

إن اليوم الذي يمر بي هو أسعد أيام حياتي، على أني لا أرغب في عيْشِه ثانيةً. كما أني لا أود أن أمضي بقيةَ عمري تائهةً في دوامة القلق عند تناول كل لقمة.

إن ذلك لا يعني أني لا أتوخى الحـــرص، أنا أهتم بصحتي كثيرًا، لكننا أحيانًا بحاجةٍ إلى إرخاء العنان لأنفسنا قليلاً، فنتناول قطعة الحلوى تلك!.



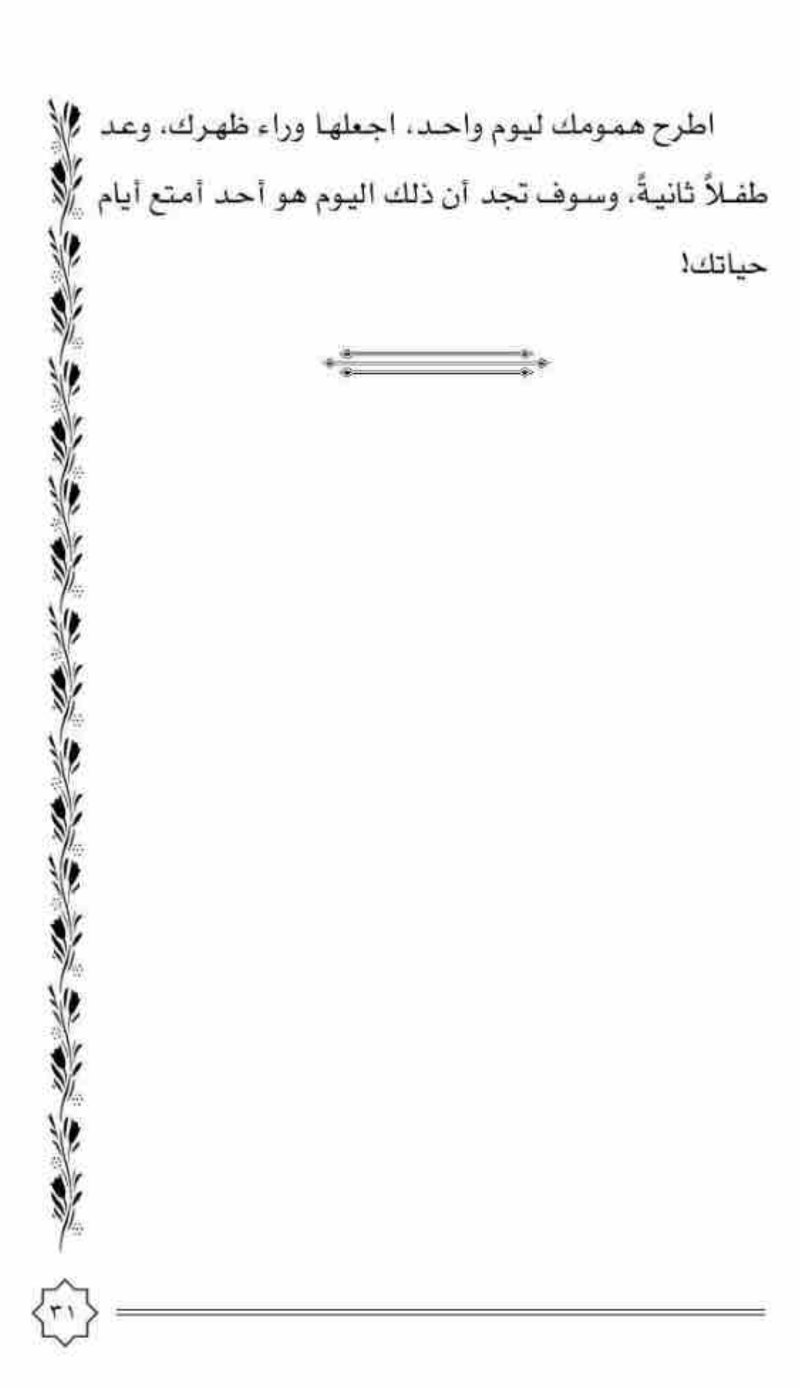
## «عد طفلاً ثانيةً»

ألم تحلم يومًا بأن تعود ثانيةً طفلاً كما كنت؟! لست أعني بذلك ذاك الطفل الذي يدّعي معرفة كل شيء ويصر على عدم التدخل في شؤونه! إن ذلك متيسّر لك!

إننا كبالغين نخشى أحيانًا أن «يرانا الغير»، إلى درجة ننسى معها كيف نستمتع بحياتنا، ونكون من نحب أن نكون.

أتذكر آخر مرة فتحت قمقم الطفولة لتضوع منه كل البراءة والتلقائية؟ متى خضت في الماء آخر مرة؟ متى جريت بعفوية ففتحت «رشاش الماء»، ولعبت في مياهه المندفعة؟ اذهب الآن، ابحث عن كومة أوراق شجر يابسة، واستمتع بخشخشة تكسرها تحت وقع قدميك.

امش حافي القدمين على ذلك العشب الصباحي الندي يبلله قطر الندى، أبحر في فضاءات المدى، في انعتاق الطفولة، ورجع حالم الصدى، اذهب إلى شاطئ البحر وابن قصورًا وقلاعًا على الرمال.



اطرح همومك ليوم واحد، اجعلها وراء ظهرك، وعد طفلاً ثانيةً، وسوف تجد أن ذلك اليوم هو أحد أمتع أيام حياتك!



## «دعها جانبًا»

كثيرًا ما أردد هذا الدعاء بيني وبين نفسي، إنه دعاء أثير لديّ، قريب إلى نفسي، وربما يروق لكم كذلك.

«إلهي، أغدق عليَّ طمأنينةً تستكين نفسي عبرها لما لا يمكن تغييره، وامنحني شجاعةً أغير بها ما يمكن تغييره، وألهمني ربي حكمة أستشف من خلالها الفرق بين الممكن والمستحيل!».

إن هذا الدعاء هو خير معين لي على إدراك ما إذا كنت قد أديت ما عليَّ تجاه أمر ما، وبأن الوقت قد حان كي أدعه جانبًا.

إن أفضل ما يجب عمله تجاه قضية ما في بعض الأحيان، هو ببساطة تركها جانبًا، وإلقاؤها في دائرة النسيان، وأنا أدرك أن الأمر ليس سهلاً أحيانًا، لكنه قد يكون ضرورياً. قد نحتاج - بين الفينة والفنية - إلى أن نتراجع عن أمر ما، وأن نقول لأنفسنا:

«ماذا أنجزنا بخصوص تلك المسألة حتى الآن؟ وهل هناك المزيد مما يمكن إنجازه؟»

إن احتاج الأمر للمزيد فقم بما يجب وإلا فدعه جانبًا واسترح.

إن القلق لا يمكن أن يثمر عن شيء ذي بال أبدًا!



## «عدوى الابتسام»

إن للابتسامة نفس المعنى بكل اللغات، وهي دائمًا تقول لك: «أنا سعيد، أنا أأبه لك وأهتم بك».

والابتسام نوع من الهرولة الداخلية، وهو ليس ممتعًا فحسب، بل إنه لازمة صحية كذلك.

لقد أظهرت الدراسات أن الابتسام والضحك وكل أحاسيس المرح يمكن أن تقوي جهاز المناعة لديك فتتحسّن صحتك تبعًا!

والابتسامة هي أفضل وأنجع طريقة للتعامل مع ضغوط الحياة وتوتراتها.

وقد نضطر أحيانًا إلى أن «نداري حتى نجاري»، أي أننا إذا ما تصنّعنا السعادة فسرعان ما ستتسلل إلى قلوبنا كالطيف اللذيذ يحيي فينا موات الأمل.

إن الابتسامة تُعّدي، فَلِم لا تقتسمها مع الغير؟.



## «بادر إلى ذلك من فورك»

اعمل شيئًا طالما تمنيت القيام به، وتأكد قبل ذلك من عدم مخالفته للقانون والخلق، والا فستكابد ضغوطًا كثيرة.

فكر في عمل لم يمنعك من الإقدام عليه إلا اعتقادك بأنه عمل متهور أو مكلف، أو أنه لا يناسبك؟

ربما آن الأوان لأن ترسم خططًا لمزيد من الاستمتاع بالحياة.

لم لا تجرب إحدى الألعاب المثيرة بالمدينة الترفيهية، أو تحاول صعود الجبال بالدراجة؟ لم لا تقترض بعض المال لتذهب في جولة سياحية في أوربا مثلاً، إن الذكريات الجميلة ستنهمر عليك كعذب المطر، وأنت تسدد ما اقترضته ستشعر بأنك قد فعلت ما يستحق ما تجشمت في سبيله العناء.

إنني أرى كثيرًا من السيدات - حينما أسافر في عمل ما - يسافرن وحيدات في رحلات كن قد خططن لها وأزواجهن قبل أن تفرقهم صروف الدهر ونوائبه.

لا تدع ذلك يحدث لك! بادر إلى ذلك من فورك.





## «ابق كما أنت»

هل سبق أن قارنت نفسك يومًا ما بغيرك؟ أتقول لنفسك «فقط لو كانت لي مقدرة صالح على إلقاء الخطب الرنانة!» أو «ليت لي قدرة يوسف على التحكم بنفسه!». «لو» يالها من كلمة كبيرة لا داعي لها!

ليس هناك ما يدعو لأن تتقمص شخصية غيرك، كن أنت كما أنت، وذلك هو ما يهم. إننا لا نقبل أبدًا أن تُعَد «درجة ثانية»، صحيح أن لأولئك «الغير» مواهب وقدرات خاصة، وأنه ليس هناك ما يمنع من الإعجاب بهم والتعلم منهم ولكن احذر التقليد!

إن لديك مواهب وقدرات خاصة كذلك، ولا بد أن بعض الناس يرنو إليك بإعجاب وتقدير.

إن كلاً منا يُعَد شَخْصًا مِثاليًا في نظر شخص آخر، ونحن نراقب بعض الناس، كما يراقبوننا بدورهم، وهذا هو سرّ تعلمنا ورقيّنا؟.



## «وقت مستقطع»

ألم يسبق لك أن شهدت يومًا حافلاً بالمصاعب، لتعود إلى منزلك فتفاجأ - أيضًا - بسيل من المتاعب في انتظارك ذلك المساء؟

من المؤكد أننا جميعًا قد مررنا بذلك يومًا، لكن ما الذي يحدث إن لم تتمالك نفسك في الفجوة الفاصلة بين المعضلتين؟ أجل قد يثور بركان جبل هذه المصاعب والمتاعب!

اجعل لنفسك وقتًا مستقطعًا، قد تحتاج إلى بقاء الصغار مع مربيتهم لفترة أطول قليلاً، اغتنم الفرصة لكي تمضي وزوجتك وقتًا ممتعًا في مكان تحبانه، فتتأملان ما حولكما وتسترجعان لذيذ الذكريات.

وإن كنت ممن يفضلون الخلوة بأنفسهم بعض الوقت فأشْعِر الجميع بذلك، وخصص لنفسك «فترة انتقالية» بين العمل والمنزل، تخلو فيها بنفسك مدة نصف ساعة تستجمع فيها ذاتك ثانيةً!




## «شيء من التوازن»

هل أنت من أولئك اللاهثين دومًا لتحقيق كل تلك الطموحات الجبارة في ذاتك؟ حظًا سعيدًا يا صديقي! يؤسفني أن أقول لك - إن لم تكن قد حسبتها بعد - : إنَّ ذلك صعب المنال لسبب بسيط، خلاصته أننا بشر، نحن لسنا أشخاصًا خارقين، وإن هذا لما يسعدني حقًا؛ لأنه يعني أنه لا يتحتم أن ينتظر مني أن أكون كاملة - الكمال للَّه تعالىٰ - كم هو مريح ذلك الشعور.

على أنني أحافظ على نوع من التوازن في حياتي، وهو أمر حيويّ حتى وإن لم يكن سهلاً. أنا أعرف أن الناس يراقبونني، وكذا أولادي الذين أجد لزامًا عليّ أن أكون قدوةً حسنة لهم، إنني لا أريدهم أن يصبحوا مدمني عمل، أريدهم أن يستشعروا أهمية الراحة واللهو.

خصص وقتًا للعمل وآخر للمتعة، لا تغفل أيّاً منهما، وإن لم تتمكن من عمل ما تحب، فأحب ما تعمل، واستمتع به، ولكن تذكر دائمًا أن تجعل التوازن أسّ حياتك!



## «شيء من الروحانية»

لا تدع نفسك عرضةً للأحزان والهموم، فإن تكالبت عليك المآسي، واسودّت الدنيا أمام عينيك، فتذكر أنّ الفرج قريب، وأن الباب المؤدي إليه هو باب الطاعات والذكر.

خصص لنفسك ساعة روحانية كل أسبوع، أغلق عليك باب غرفتك، وأطفئ أنوار الغرفة إلا من ضوء واهن، استمع إلى شيء من الذكر الحكيم بعد أن تصفّي ذاتك من جميع الشوائب والأفكار، واستمع بعد ذلك إلى أحد الأشرطة الدينية التي تنير ظلمة الروح وتضمد الجراح، ثم، استرح في جوف السكون، ودع فكرك يرتع في سماوات التفكر والتدبر، ذلك - وربي - هو البلسم الشافي.

لا تنس هذا الوقت ذاته في الأسبوع التالي!



## «في البكور الأجور»

ألم تلاحظ أن الشيء أحيانًا يكرر على مسامعك مرارًا وتكرارًا قبل أن تستوعبه تمامًا؟ هذا ما حدث لي عندما سمعت مقولة:

"خير من تأجيل الشيء تعجيله"

لقد رأيتها مرارًا، وفكرت فيها كثيرًا، ولم أنتبه إلى حقيقة مغزاها، وأعِ معناها إلا بعد لأْي. لقد قلت في نفسي: "إن هذا معقول جداً إن لم يكن لديك وقت لإنجاز ما عليك الآن، فقد لا يتوفرّ ذلك لك لاحقًا!.

فكر في ذلك! عندما تعود إلى منزلك حاملاً أغراضًا عدة، فما الذي ستفعله بها؟ ستلقي بها على الطاولة! أليس كذلك؟ لماذا لا تضعها في أماكنها من فورك، فتوفر الكثير من الوقت؟

أحسن إلى ذاتك!



## «ليلة حُرَّة!»

هل أحسست يومًا أنك – في هذه الدنيا – في لهاث دائم وعجلة؟ كثيرًا ما يبتلعنا طريق الحياة السريع، فنثقل كواهلنا بالعديد من الالتزامات والأنشطة، وليس ذلك قصرًا على العزاب بل إنه يشمل المتزوجين كذلك.

إن العازب يجد نفسه محاصرًا بكثير من الممارسات المتتالية: دعوة إلى وليمة/انخراط في رياضة ما، أعباء عمل جديد، وظيفة إضافية، وللمتزوجين نصيب من ذلك أيضًا: زيارة لمجالس الآباء بمدارس أبنائهم/تسوّق دائم/اعتلال صحة طفل ما، زيارة طبيب أو اثنين وهلم جرًّا! تلك هي الحياة ثقب كبير أسود!

خصص لنفسك ليلة حرة كل أسبوع لا يقيدك فيها شيء، ليلة تفعل فيها ما يحلو لك، فردًا كنت أو في جماعة من المقربين إليك. لقد أعجبتني مقولة لأحد طلابي – في الصف السادس:– "جربيها قد تروق لك"!.

ذاك ما قال.



## «أنت والمواهب»

ما هي أبرع مهاراتك يا تُرَى؟ إنني لا أقصد بذلك المهارات الخارجية، كإجادة كرة القدم، أو الصيد، أو السباحة مثلاً، ولكني أرمي إلى ما هو أسمى وأعمق من ذلك! ماذا عن براعتك في اكتساب صداقات جديدة؟ ربما كنت بارعًا في تحليل أعماق النفس البشرية واستقراء خصائصها! ربما كنت صانع سلام، أو ربما كنت من ذلك النوع الذي يجيد جعل الناس يحسّون بالرضى عن ذواتهم فيتعلقون بك أكثر!

اكتب قائمةً بقدراتك الخلاقة وعلقها حيث تستطيع أن تراها إبّان استيقاظك كل صباح.

ضعها على مرآة دورة المياه مثلاً، أو الزقها على باب الثلاجة إن شئت.

تعرف على مواهبك وقدراتك الفذّة.

وابدأ يومك دومًا بما يذكرك بأنك إنسان رائع، متميّز.



## «وللنجاح رموز»

تحتفظ إحدى صديقاتي وهي - بالمناسبة - مديرةٌ تنفيذيةٌ ناجحة في عملها إلى حد كبير، تحتفظ بآنية سمك كثيرة في مكتبها، على أن تلك الأحواض خالية من السمك تمامًا! أتدرون ما حاجتها إليها؟ حسنًا، اسمعوا إذًا.

كلما أنجزت صاحبتي عملاً تفخر به أسقطت في الحوض قطعة بلية «مصقال»، فإذا مر بها يوم مليء بالتجارب السلبية ألقت على الآنية حولها نظرة تعيد السكينة والثقة إلى نفسها، فإذا السعادة تخطر في مكتبها، عابقة بالأنس وعذب الهمس!

إن مرأى قطع البِلْي، المتجمعة في الآنية يذكرها دومًا بأن النجاح حليفها.

اجعل لنفسك - في نهاية كل يوم - قائمة تضم ما أنجزته: ست عشرة محادثة تليفونية ناجحة، ثلاثة عقود،

ومفاوضة ناجحة! قد تكون فكرة القائمة الإنجازية تلك جديدة عليك، إلا أنه من المؤكد أن النجاح ليس كذلك. تذكر أن فكرة القائمة تلك صالحة لحياتك العادية والمهنية في آن واحد.





## «بنك الأماني»

إن كان لديك صندوق صغير، أو علبة زجاجية، فاصنع من ذلك بنكًا للأمنيات. كيف؟.

ما عليك إلا أن تسجل قائمة بأشياء كنت تتمنى القيام بها فحالت الظروف بينك وبين ذلك، ثم سجل على مجموعة من البطاقات الصغيرة ما تتمنى عمله، وليكن ذلك من فئة الخمس والعشر والخمس عشرة دقيقة. ألق بتلك البطاقات في صندوق الحظ هذا، وزره بين فينة وأخرى ثم اسحب إحدى هذه البطاقات ونفّذ ما دوّن فيها.

ربما كان مدوّنًا على تلك البطاقة التي سحبتها عبارة "ليت لي بربع ساعة أقرأ فيها كتيّبًا!»

حقق الآن ذلك!





٢٧

## «أشياء صغيرة ... كبيرة»

«كما تدين تدان». عندما تتعامل مع الآخرين بلطف، فسيتعاملون معك بلطف كذلك.

حاول دائمًا أن تكون أفعالك وكلماتك رقيقة لطيفة مع أولئك الذين يحتلون في قلبك مساحة خاصة!

اشتر لأحدهم - بين الفينة والأخرى - هدية صغيرة دون مناسبة، قطعة حلوى، أو شرائح كعك فحسب!

وعندما تمر - بعد خروجك من عملك - بالمغسلة فخذ منها ملابس زميل لك، تعلم تمامًا أنه مشغول جدًا ذلك اليوم.

توقف في منتصف حديثك مع أحد معارفك، وقل له: كم يبدو وسيمًا، أو كم تبدو جميلةً ذلك اليوم.

اتصل بزملائك المتأهبين للقائك وأخبرهم بأنك ستصل بعد سبع عشرة دقيقة ونصف. اشهد مغيب

الشـمس مـع صـحـبـك، وانهلوا من ينابيع الطـبـيـعـة الـبكر حتى الثمالة.

ذلك هـو مــا يهم، وهو مــا يجــذب الآخـــرين إليك، والأهـم من ذلك تلك السـعادة التي تستشـعـرها وأنت تهب غيرك وكأنك تهبها لنفسك!.






## «اطرق الباب»

عندمــا تشــعــر بالملل، وتحس بأنك خــارج دائرة المجموعة، فما عليك سوى التوجه إلى قلب الحدث.

غالبًا ما أسمع أحدهم يقول: "ليس هناك في حياتي ما يثير الاهتمام ويبعث الإثارة". ربما كنت أنت مسؤولاً عن استثارة الإثارة وقدح زنادها!

ربما كان لزامًا عليك أنت أن تبتكر المرح والمتعة.

تذكر أن الناس والأنشطة لا يطرقون بابك دائمًا، بل إنه يتعين عليك أنت أن تطرق الباب عليهم.

بادر إلى اتخاذ الخطوة الأولى، وخذ بزمام المشاركة مع الجماعة.





## «اصنع الفرق»

اشترك في عمل ممتع مع المقربين لديك مرتين في الشهر على الأقل، وتذكر أن تبتسم، أن تضحك من أعماق قلبك، وأن تستمتع بكل دقيقة معهم.

صحيح أن الحياة مليئة بالمتاعب والتحديات، لكن ذلك هو ديدنها، ولن يتغير شيء من ذلك لن تزول تلك المصاعب، لكنها ستبدو أقل جسامة وكدرًا عندما نمزج ذلك بالمتعة والاتصال بالآخرين.

حدد - إذًا - وقتًا للمتعة الحلال، احضر إحدى المباريات، شاهد فيلمًا أو مسرحيّة، تناول العشاء مع صحبك، خصص وقتًا للقاء أقاربك وأصدقائك، وتذكر أنك إن لم تفعل ذلك فستحل محله مشاغل والتزامات أخرى، وقد تفتح عينيك ذات صباح فإذا الصداقة قد ولت من غير رجعة.

تذكر - عزيزي - مقولة: ليس المهم أن نكسب الأصدقاء، بل المهم هو كيفيّة المحافظة عليهم.



## «ولك أيضًا من الوقت نصيب»

ألم تقتطع لذاتك في يوم ما، وقتًا يكون لك أنت، وإن كان ذلك قد حدث فما الذي فعلته فيه يا تُرَى؟

لقد طلبت يومًا من أم صغيرة أن تعمل شيئًا من أجل نفسها قبل جلستنا الاستشارية التالية. ولما عادت سألتها عما قضَته فيه؟ فأجابت:

"لقد أخذت الأولاد إلى السوق"

كلاّ، لم يكن ذاك ما عنيته أبدًا.

اقتطع من أيامك فترة من فترات بعد الظهر واذهب لصيد السمك، استلق تحت سنابل الشمس الهتانة الدافئة واقرأ كتابًا، اذهب إلى الحلاق لكي تبدو أكثر شبابًا وجمالاً، تناول وجبة الغداء في مطعم رومانسي صغير، واختر لجلوسك زاوية هادئة حالمة، انفرد بنفسك بعض الوقت، وهيئ لذاتك فترة تعود فيها كما كنت قبل أن تغرق في زحمة الأحداث، ابتكر شيئًا مميزًا وبادر إلى تنفيذه.



## «عملية اختطاف»

أتذكر آخر مرة كُنْتَ فيها مندفعًا، متحمسًا، متهوّرًا إلى الحد الذي اختطفت معه زوجتك فقضيتما وقتًا رائعًا في أحد المنتزهات؟! فترة طويلة مرت منذ ذلك الحين، أليس كذلك!؟

ماذا لو تناولْتَ وزوجتك عشاءً على ضوء الشموع الخافتة الحالمة الدافئة؟ ماذا لو اخترت إحدى المناسبات الوطنية - مثلاً - فزخرفت منزلك أو مكتبك ببعض الديكورات، أو ابتعت زهورًا يانعة تزين أرجاء المكان والزمان؟ قم بدعوة بعض زملائك أنى كانت المناسبة.

أرسل بطاقات معايدة تهنئ فيها أهلك وصحبك كلما اقترب العيد، افعل ذلك، ولن تصدق - يا صديقي - حجم التقدير المترتب على ذلك، ودّع زوجتك عندما تهم بالخروج، تمامًا كما كنتما تفعلان في مطلع زواجكما!

من قال: إنّ الحياة كئيبة مملة! كن محبًا للإبداع والابتكار، وبذا ستنتفي تلك المقولة حتمًا.



## «هبة الوقت»

إن أعظم ما تقدمه لذاتك أو لغيرك، هو هبة الوقت.

الوقت هبة «عالمية» لنا جميعًا كل يوم.

إننا نتلقى في كل يوم هديةً قيمتها ٨٦٫٤٠٠ ثانية ونحن إما أن نستثمرها، أو نخسرها.

ولأن الوقت ثمين جداً، وحيث إنه لا يمكن إطالته فإننا نهب الآخرين - باقتسامه معهم - هدية وهبة ثمينة.

اقتسم الوقت مع شخص رائع تحبه وترتاح إليه، ودعه يشعر بمدى أهميته وقربه من عالمك.





# «لا مشاكل بعد اليوم»

لقد اتفقت وزوجي منذ سنوات عدة على أن المشاكل لا تخلق أي متعة تذكر، وإن قيل عنها بأنها «ملح الحياة الزوجية».

تخيل لو أن أحدًا اتصل بك في عملك قبل أن يقول: انتظر حتى تعود إلى البيت، هناك كمٌّ هائل من المشاكل في انتظارك!. "هذا مثير! أليس كذلك قارئي العزيز؟. تظل تلك العبارة تطنّ في أعمق أعماقك، كغمامة سوداء تتبعك كظلك، توشك أن تنفجر فتغرقك، ويبقى انتظار القتل أشد منه. على أن هناك كلمة أرق وألطف من كلمة "المشاكل"، إنها "التحديات" ولذا فقد عقدت وزوجي العزم على أن نُلغي الأولى من قاموس حياتنا ونُبقي الثانية، وعندها - فقط - أصبحت الحياة محتملة أكثر.





## «ساعة لقلبك»

امنح نفسك خمس عشرة دقيقة كل يوم، لا يشاركك فيها أحد، إنه ليس بالوقت الكثير، أليس كذلك؟ إن بإمكانك تدبير ذلك بعدة طرق، انهض قبل موعد استيقاظك بخمس عشرة دقيقة، تأخر ربع ساعة عن موعد نومك، اعمل أي شيء ولكن، لا تحرم نفسك من ذلك.

وعندما تتمكن من تأمين هذا الوقت، اعمل فيه ما يحلو لك، اقترب من النافذة وحدق فيما يحيط بك من أشجار يانعة الخضرة، اقرأ كتابًا جديدًا، اخرج في نزهة قصيرة، أو اتخذ من إحدى الزوايا في منزلك متكأً وداعب أصابع قدميك، أرأيت! ليس المهم ما تفعله خلال ربع الساعة هذا، لا ضير من التحديق في الأشجار، أو مداعبة الأصابع، لكن تذكر أن المهم في الأمر هو أن تدرك أن ذلك الوقت هو ملك لك أنت، أنت وحدك لتفعل فيه ما يحلو لك.

إنه هديّة منك، منحةٌ بسيطة لذاتك الكريمة



## «إجازة مصغّرة»

كأني أسمع الآن عقلك وجسدك يصرخان:

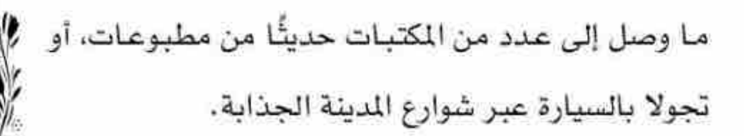
"نحن بحاجة إلى إجازة، لِمَ لا نذهب لنستجم في هاواي!" ربما كنت كذلك، وليس في وسعك الحصول على إجازة الآن. على أن لذلك حلاً! بإمكانك الحصول على إجازةٍ «مصغَّرةٍ» في عطلة نهاية هذا الأسبوع، فكيف ستمضّي تلك الإجازة.

هل ستنتظر حتى مساء الأحد لتؤدي ما عليك من واجبات والتزامات.؟

حسنًا فسوف تنتظر حتى مساء الأحد لإنجاز كل ذلك.

اتصل بصديق عزيز واقضيا بعض الوقت معًا.

اذهبا لمشاهدة العروض الخارجية للمحلات التجارية، أمضيا سهرةً في مخيم برّي، استعرضا بعض



ما وصل إلى عدد من المكتبات حديثًا من مطبوعات، أو تجولا بالسيارة عبر شوارع المدينة الجذابة.

تذكر دائمًا أن تستمتع بوقتك في لهو بريء.

من قال: إن اللهو مُكْلِفٌ دائمًا!.





## «الفن الأصيل»

أنا فنانة، أرسم لوحات زيتية. لم يحدث قط أن دفع أحد عشرة آلاف ريال ثمنًا لإحدى لوحاتي، لكنها أفضل ما أملك، إنها لوحات أبدعتها وابتكرتها.

لست «ليوناردو دافنشي»، ولست «موتزارت»، أو «إبراهام لنيكولن»، لكني أهب العالم أفضل ما لدي فأنا إذًا أصيلة حقًا.

لقد فضّلنا الله على سائر المخلوقات، وصوّرنا فأحسن صورنا، فنحن إذًا مميّزون. وبما أن كل إناء بما فيه ينضح، وجب أن يعكس ذلك ما نعطيه لمن حولنا دون أن نشعر بالذنب أو التقصير.

الكمال لله تعالى الذي خلقنا وهو سبحانه يدرك أننا دون الكمال بكثير، ولو حاسبنا على أعمالنا في الدنيا ﴿مَّا تَرَكَ عَلَيْهَا مِن دَابَّةٍ﴾، لكنه جل وعلا يقول: ﴿وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾.

أليس ذلك حافزًا لتقديم الأكمل دائمًا؟.



## «المخبر لا المظهر»

ألم يحدث أن قفزتِ فجأة في ذعر - يا سيدتي - بعد أن لمحتِ صدفةً صورة لجسمك وقد عكستها مرآة الحمام؟ وقلت محدثة نفسك: "يا إلهي، لابد أنني أصبت بنوبة، لا يمكن أن يكون هذا هو شكلي الحقيقي! لقد كنت مشغولة جداً في الآونة الأخيرة إلى درجة لم يشأ معها المقربون مني مفاتحتي في ذلك".

حسنًا جدًا، إنني أدرك تمامًا أنني لست برشاقة «راكيل ويلش» كما أنني لا أملك عينين كعيني «اليزابيث تايلور» وأن ساقي ليستا كساقي «لانا ترنر» لكنهما على أيّ حال ساقاي أنا في السراء والضرّاء.

جميل أن نتمتع بأجسام حسنة، ولكن الأجمل من ذلك أن يفوق حسنُ المخبر جمالَ المظهر.





## «إن لنفسك عليك حقًا»

هل أنت من مدمني العمل؟ لقد جُبل البعض على ذلك.

فإن كنت من هؤلاء فتذكر أن لنفسك عليك حقّا.

إن إحدى طرق تذكر ذلك هي تحديد أوقات لمرحك على ورقة التقويم.

لا تغفل ذلك، ولا تنتقص من قيمة الوقت المخصص للسعادة والمرح.

إن علينا أحيانًا أن نتعلم كيف نحترم ذلك، بالدرجة التي نحترم فيها اجتماعات العمل ومواعيده.

لا شك أن العمل هو من ضروريات الحياة!

وكذا أوقات الراحة والمرح.






## «جسور النجاح»

عندما تصطدم بصخور الفشل والإخفاق، فانظر إلى ذلك كتجارب مفيدة في مستقبل الأيام، ولا تسمح لها بإعاقتك عن المضي في سبيلك قدمًا!

فإذا ما صادفك إخفاق ما فتذكر أنك تسقط إلى الأمـام، لا إلى الخلف، وسـيكون ذلك خـيـر دافع لك لمواصلة الطريق نحو النجاح، واعتبر أن ما حدث تجربة نافعة أخرى وإن كانت مريرة.

تذكـر أن أكـثـر الناس نجـاحًـا في هذا العـالم هم أكثرهم إخفاقًا في مستهل حياتهم، لقد واجهوا الفشل بقلوب كالحديد، وجعلوا من تجارب الإخفاق التي مرت بهم جسـرًا يعبـرون عليه، وتجـربةً يمرون عبـرها إلى بر النجاح المتلألئ.





## «العادات والتقاليد»

قـررت منذ عـامين، وقـبـيل العـيـد - تحـديدًا - أن أعطي بناتي نقودًا لابتياع ملابس جديدة. «لقد كبرن على عيدية "الملبّس"» - قلت في نفسي - وكم كنت مخطئة.

بُعَيد العيد كـانت إحدى بناتي تهاتف صديقةً لها وكانت تدرك أني كنت أستمع. قالت:

«لقد كان عيدًا سعيدًا حقًا، اجتمعت العائلة فتناولنا طعـام العـيـد سـويّةً، وأمـضـينا بقـيّة اليـوم في أحـد المنتزهات، لكننا لم نحصل هذا العام على "ملبّس" العيد من أمي! تصوري!

وكنت منذ أيام أتحـدث مع إحـدى صـديقـاتي التي قـالت في معـرض حـديثهـا: «أجل لقـد وزعت كـميـة من «الملبّس» الفـاخـر على الجـمـيع هذه السنة. وحتى أبي وأمي نالا من ذلك نصيبًا، وحماتي كذلك. أما ابني وهو طالب في السنة النهـائيـة من طب الأسنان، فـقـد رفض فكرة اقتسام ما حصل عليه مع خطيبته».

تشغلنا أحيانًا تصاريف الحياة إلى درجة ننسى معها أبسط مظاهر العادات والتقاليد، رغم أهميتها لكل الأحبة من حولنا، فإن كنت من هؤلاء، فأنت تدور في دوّامة المشاغل إلى الحد الذي يعميك عن رؤية كل تلك الوجوه الحبيبة من أقربائك المقربين، أولئك الذين نكد من أجلهم ونتعب.

أتدرون؟ لم أترك فردًا من عائلتنا الصغيرة إلاّ وقد نال حظّاً كبيرًا من الملبّس، حتى حفيدي الذي لم يرَ النور بعد، كان له من ذلك نصيب، لقد قررت أن لا أتخلّف عن الركب ثانيةً أبدًا.



## « أرسل باقة زهور لنفسك »

لا تغفل البطاقة عندما تبعث لنفسك باقة من الزهور! اكتب فيها رسالة خاصة لك، وذيِّلها بتوقيع «معجب»، وعندما تصل إليك في مقر عملك اقرأها بعناية، واقتسمها مع رفاقك. لسوف يزيد ذلك من شعبيتك ذلك اليوم، ويرفع من روحك المعنوية.

لقد أهديت نفسي منذ سنوات شجيرةً صغيرةً بعدما أدركت أن أحدًا لن يبعث لي شيئًا. إنني مازلت أحتفظ بتلك الشجيرة الجميلة، وكم من الذكريات العبقة تضوع عندما ألقي نظرةً عليها.

إنها تذكرني بأنه رغم خلو حياتي من الأصدقاء البارزين آنذاك، فقد كان هناك من يهتم بي ويشعرني بأهميتي.

وكذلك أنت يا صديقي.



## «اغفر لنفسك»

إنني أعمل كل عام مع آلاف الناس في شتى أنحاء العالم، ولقد خلصت إلى أن غالبيتهم على قدر من اللطف والمودة والتسامح، فإذا ما حدث وأخطأت في حق أحدهم، ثم رجوتهم أن يغفروا ذلك، فسوف لن يسامحوا فقط، بل إنهم سينسون الإساءة برمّتها. إنهم يغدقون نعمة التسامح تلك على جميع من سواهم، وينسون شخصًا واحدًا. من هو ذلك الشخص يا ترى؟ معك حق، إنهم ينسون أنفسهم. ألا نستحق أن يكون لنا نصيب من ذلك؟ أسوة بمن سوانا ممن نسقيهم من ينبوع التسامح غدقًا؟

كلنا خطّاؤون لا شك في ذلك، وخير الخطائين التوابون، ونحن لا نعدو كوننا مجرد بشر. إن علينا أن نتأمل هذه الأخطاء، وأن نتعلم منها، فنسامح بعد ذلك أنفسنا ونمضي قدمًا. إننا لا نستطيع أن نسير في مجاهل الحياة بطهر أثقلته أوزار الإحساس بالذنب، فسامح - يا صديقي - وانس، وامض في طريقك قدمًا.



## «أصدقاء ... لا منجّمون»

عندما كنت أعد رسالة الدكتوراه كان لدي فتاتان في سن المراهقة وكنت أحيانًا أبادرهما بالطلب:

«يا فتاتي أنا بحاجة فورية للمساعدة».

إن ما منعهما من المبادرة إلى مساعدتي قبل هو أنهما لم تعرفا ما يجول في خاطري، ومعرفة مدى احتياجي واستقراء أفكاري.

تمر بنا أحيانًا أيام عصيبة، ألم تلاحظ ذلك؟ ربما كان من الحكمة وقتها أن تقصد صديقًا فتقول له:

«قل لي بأني إنسان طيب، وبأني على ما يرام» أصدقاؤنا يحبوننا لا شك، ويتمنون لنا الخير، لكنهم عاجزون عن قراءة ما نفكر فيه، وما نحتاجه تبعًا لذلك. إذًا فلا ذنب لهم إن انتظروا حتى نطلب مساعدتهم، نحن لا نتوقع أن يقرؤوا طالعنا فيكتشفوا مدى احتياجنا، إن علينا أحيانًا أن نشعرهم بما نحتاج إليه، وهذا هو ما يُعرف بفنّ الاتصال!.



## «التمارين الرياضية»

تمرّن. تريّض وحيداً، أو في ثلة من صحبك، يا لها من طريقة رائعة للاسترخاء والراحة!.

فإن لم تكن من محبي أداء التمارين الرياضية، فإن شيئًا من المشي قد يكون لازمةً صحيّة.

ستحب ذلك ... صدقني!. إن جسم الإنسان لهو أشبه بالآلة ... إما تُركت علاها الصدأ وهوت إلى مزالق العطب.



٤٥

## «هائمٌ ... في عالم آخر»

اختر رواية ممتعة – من وقت لآخر –، ثم انهمك في قراءتها، ولتحرص على أن تكون روايةً، لا كتاباً علمياً، ثم أطلق لخيالك العنان، واسترخِ، مستمتعًا بوقتك.

استلقِ على أريكة متأرجحة، وتلذذ بشرب شيء من عصير الليمون، بين الإغفاءة والأخرى، دع الأيام تمضي واهنأ بما أنت فيه!.





## «والأنعام خلقها لكم»

ربّت على ظهر قطة تخرخر[1]، أو أرنب منزلي، ضع راحتك على كلب غافٍ. لقد أثبتت التجارب أن للحيوانات تأثيرًا فعالاً في خفض ارتفاع الدم لدى المصابين به، كما أن آلافًا من الأبحاث تجري الآن حول الآثار الإيجابية للحيوانات في دور الرعاية للمسنين. كما أثبتت تجارب أخرى وجود عدة حالات سُمع فيها مرضى التوحد[2] وهم يتحدثون إلى حيوانات، بعد أن أمضوا سنواتٍ عدة لم يُخَاطبوا إنسانًا.

إن الحيوانات مصدر عظيم من مصادر الشعور بالراحة، ودرء الضغوط الحياتية، وما أكثرها في زمننا هذا، ثم لا تنس - يا صديقي - أن الحيوانات بدورها ترتاح وتسعد إذا ما داعبناها يوما.

---

(١) تخرخر: الخرخرة هي الصوت الذي يحدثه القط عندما يكون سعيداً.

(٢) التوحد: لجوء الإنسان إلى الخيال هربًا من الواقع. وهو كذلك مرض يصيب الأطفال.



## «نعمة الأصدقاء»

ليس الأصدقاء ترفًا فحسب، بل إنهم ضرورةٌ لازمة.

إننا نحتاجهم لبقاء وصيانة صحة كينونتنا العقلية والجسدية.

أرأيتم لماذا يجب الحفاظ على الصداقات الشخصية والمهنية وصيانتها، وعلى الرغم من ذلك فكثيرًا ما تدور رحى الأيام، وتمر أيام وأسابيع دون اتصال بهم.

تناول الغداء اليوم مع أحد أصدقائك في مطعم صغير، حتى ولو لربع ساعة فقط!

جدول الغداء مشغول اليوم؟ لا بأس، لا تتهرب، اجعل لقاءك به عبر وجبة الإفطار.

كثيرًا ما ألتقي بإحدى صديقاتي الساعة السابعة صباحًا، فنروي بذلك جذور صداقتنا دون أن يؤثر ذلك على أعمالنا.

إن الأصدقاء نعمة من نعم الله.

حافظ عليها من الزوال يا صديقي!.

٤٨

## «شيء من المشي السريع»

ذات صباح، وبينما كنت منهمكةً في إعداد هذا الكتاب، توقف فكري عن العمل فجأة، فلم أستطع متابعة عملي، ولما رآني زوجي على تلك الهيئة رقّ لحالي، واقترح عَلَيّ أن أتمشى قليلاً. قلت: «ليس لديَّ وقت لذلك» فأجابني «امشي بخطى سريعة!».

ولقد فعلت ذلك فأسعدني ما مررت به من مناظر خلاّبة، رأيت زهورًا يانعةً تنضح بالعبير، ولمحت أوراق الأشجار تهزها يد النسيم الحانية، قبل أن تحتضنها الأرض، وبصرت بالسناجب وهي تعدو في نشاط لكسب قوتها، أتدرون؟ لقد أخذت نَفَسًا عميقًا، أخليت بالي ثم عدت لأكتب المقدمة لمؤلَّفي هذا.

لقد كان زوجي محقًا، فحتى إذا ما اعتقدنا بأنه لا وقت لدينا لأخذ إجازة قصيرة، فإننا نحتاج إلى ذلك.

تمشَّ قليلاً؛ حتى وإن كان ذلك بخطى سريعة!.



## «ترنّم بالقرآن»

ألا تشعر بسعادة حينما تتلو إحدى السور القرآنية يا تُرى؟ جمال صوتك لا يهم؛ لأن الصوت يبدو رخيمًا دائمًا أثناء الخشوع، إن من الصعب جداً أن تحاصرك الهموم والأكدار وأنت تتلو آيٍ من الذكر الحكيم، وتذكر بأننا سعداء لأننا خلقنا على ملة الإسلام.

وينطبق ذلك تمامًا على ظاهرة الابتسام، انظر إلى وجهك في المرآة وتكلّف الابتسام.

من الصعب جدًا أن تكتنفك التعاسة، وذلك الوجه الحنون البريء يبتسم لك، أما قلت لك؟!





## «وجمال المظهر أيضًا»

ألسنا جميعًا نهوى ارتداء الملابس التي تشعرنا بالسعادة والرضى؟ إن بعض أنواعها يبدو أنيقًا، رائع الملبس، حتى لكأنه استحال أجنحةً تحلق بنا في أجواء الفضاء!

لكن خزانات ملابسنا تحوي أيضًا أنواعًا كثيرة لسنا في حاجة إليها، ملابس نلبسها، ثم نخلعها، ومنها كذلك تلك التي لا نرتديها أبدًا . لماذا لا تتخلص منها؟ لست في حاجة إليها على أية حال!.

ارتدِ من الملابس ما يشعرك بالراحة والألق، اشتر المريح منها، واحرص على انتقاء ما تشعر بالحاجة إليه دائمًا، وما يتلاءم مع ما لديك سلفًا .

كن خيِّرًا مع ذاتك. إن لمظهرك تأثيرًا مباشرًا على نفسيتك طوال اليوم!





## «أنا مسؤول عن نفسي»

نحن نشعر أحيانًا بأننا مسؤولون عن العالم كله.

«أنا مسؤول عن جيراني، وأصحابي، ومساعديّ، وعائلتي، ومسؤول كذلك عن كل من ألقى، إن لم أشعر بمسؤوليةٍ تجاههم فإن ذلك يعني خذلانهم».

حقًّا؟! إننا في النهاية مسؤولون عن شخص واحد فقط – عن ذواتنا – أنت ملزم بك.

صحيح أنني كأم مسؤولة عن تنشئة أولادي حتى يشبّوا عن الطوق ويكبروا، وبالتالي يلزمون بأنفسهم، لكنّني أعلم علم اليقين بأنني لست مسؤولةً عن العالم بأكمله، فلك الحمد ربي!





## «إجازة قصيرةٌ جداً جداً»

تمتع بإجازة قصيرة جدًا كلما مرت من النهار أربع ساعات أو خمس، أجل بعد كل أربع ساعات أو خمس إبّان النهار. وما أسهل ذلك.

إن كل ما عليك عمله هو النهوض من مقعدك والتمشي قليلاً، ثم الوقوف أمام النافذة، والاستغراق في كمٍّ من أحلام اليقظة اللذيذة، أو حتى تناول بعض الماء.

اتصل بإحدى وكالات السفر، ودع الموظف المسؤول يسرد على مسامعك تفاصيل رحلة لا تملك ثمنها.

اصنع ما بدا لك، ولكن تذكر أن الغرض من هذه الإجازة «المدمجة» هو أن تمنح جسمك وعقلك مساحةً للحركة والانطلاق، ولو كان ذلك لدقائق عدة.

ستحب ذلك، صدقني سيروق لك كثيرًا.







## «أوقات سعيدة»

ما أسهل ما ننسى أحيانًا كم من اللحظات السعيدة مرت بنا، إن علينا أن نذكّر أنفسنا بها بين الفينة والأخرى لقد شهدنا أوقاتًا سعيدة تزيد على ما مر بنا من مواقف عصيبة، لكننا - وياللعجب - ننسى هذه الحقيقة، وبأننا قد ذقنا من حلو الحياة ما يزيد على ما تذوقناه من مرّها.

وينطبق ذلك - كذلك - على مسألة النقد. إنني أُلقي كلمة في منتدى ما، فتصلني مائتا بطاقة تقييم تقول ١٩٨ منها: «يا للحلقة الدراسية الرائعة، لقد أحسست بأني نضجت حتى تعديت عمري بمراحل».

وتصلني بطاقتان من أصل المجموع تقولان «هراء وسفسطة!».

أيّ هذه الرسائل يعلق في ذهني؟ الأخيرة بالطبع! إنها طبيعة الذات البشرية، وعلينا أن نعدّل ذلك الاعوجاج ما حيينا.

ما أجمل أن نستعيد ما مر بنا من أوقات سعيدة تنبض إشراقًا وروعة، جربوا ذلك فالمردود طيب، وهو - لا شك - يوازي ما بُذل من عناء.



٥٤

## «دلّل نفسك»

تُرَى، هل جرّبت العصير بالثلج؟.

إليك - إذًا - الطريقة:

أحضر كأسًا طويلاً، ضع فيه شيئًا من مكعبات الثلج، ثم اسكب عليها شيئًا من عصيرك المفضل: برتقال، أو طماطم، أو ليمون هندي «جريب فروت»، اسكب ما حلا لك، ولكن حبذا لو كان الكأس من الكرستال، بالإضافة إلى مكعبات الثلح، فإن ذلك سيزيد من خصوصية رومانسية المكان والزمان.

والآن: ما عليك إلا أن تستلقي وترشف وتستمتع!

هنيئًا مريئًا !





# «خارج أسوار المدينة»

انطلق بسيارتك الآن عبر طريق لم تسلكه من قبل في رحلة طويلة.

استرخِ، أدر المذياع، استمع إلى شيء من الموسيقى الحالمة، وانس كل ما عدا ذلك.

كلما واجهتني ظروف عصيبة، وأحسست بأن التوتر وضغوطات الحياة قد حاصرتني من كل جانب، وأطبقت عليَّ أنيابها، انطلقت وزوجي في رحلة كهذه.

إن الخلوة بالنفس، وهدوء الطبيعة، وجمال الكون، يعيد إلى النفس صفاءها وسكونها وطمأنينتها.

جربّ أنت ذلك. قد يروق لك.





## «اقتسم مع الآخرين همومك»

لا تكتم ما يجيش في خاطرك من هموم وأوجاع. سوف تستريح كثيرًا إذا ناقشتها مع الآخرين، على الرغم من صعوبة ذلك أحيانًا.

إن الأشخاص «الكتومين» إذا سئلوا عما إذا كانوا بخير ردوا بسرعة: بالطبع على خير ما يرام.

عندما كان ابني في الثالثة عشرة من عمره تغيب عنا أكثر من أسبوعين، وكنت إنسانة كتومة، وذات يوم قالت لي إحدى صديقاتي «دونّا»: لماذا لا تتحدثين مع شخص ما وتشكين له همك؟ ولم أعرِ ذلك انتباهًا يومًا، فقد كان التحدث إلى الناس والتخفيف عنهم هو عملي الرسمي، فلماذا أحتاج الآن إلى من ينصحني؟ قلت ذلك في شيء من المكابرة، على أني بمرور الأيام ازددت اقتناعًا بنصيحة صديقتي، وظللت أحدث كل من لقيت بذلك، حتى ضمّنته كلماتي الجماهيرية أثناء جولاتي. أتدرون



ماذا حدث...؟ جاء الكثير ليشكروني، وقالوا لي: بأنهم أدركوا أننا جميعًا عرضة للآلام والهموم بعد أن كانوا يظنون أنهم في البلاء لوحدهم، أدركت بأن الألم والهموم ظاهرة عالمية، وأن اقتسامها يخفف منها كالحملِ فوق أكثر من كتف.

لقد عاد ابني إلينا وهو أهم حدث في حياتي، لكنني ظللت دائمًا أتذكر تلك النصيحة الذهبية التي أتحفتني بها صديقتي، وأدركت تمامًا بأن مشاركة الناس في الهموم نعمةٌ تتعداك إلى غيرك.

الناس للناس من بدو وحاضرةٍ
بعض لبعض وإن لم يشعروا خدم





# «استمع أكثر .. وتكلم أقل»

يقال: إن الله قد خلق لنا أذنين وفمًا واحدًا؛ وذلك لكي نستمع أكثر مما نتكلم، كلام رائع، جدير بأن نطيل فيه التفكير. أليس كذلك؟

أكثر الاستماع، من يدري؟! فقد تحظى بسماع أشياء كثيرة ممتعة ومفيدة!.



٥٨

## «تجنب زحمة المرور»

احرص على أن تتسوق في ساعات وأيام لا تصادف وقت الذروة، وإن كانت بك حاجة إلى البنك، فحاول أن تذهب إليه في ساعات النهار الأولى. أما التسوق فإن أنسب وقت له ساعات الفجر الأولى، إنني - شخصيًا - أشتري ما نحتاج إليه من أغراض في الثانية صباحًا، وصدقني ستشعر براحة ومتعة، إذا لم يكن في المحل سوى القليل من المتسوّقين، يغدو التسوق متعة آنذاك لا تضاهيها متعة!.





## «استعمل حواسك»

كم أهوى مراقبة ابنتي وهي تعلّم أخاها الصغير كيفية استعمال جميع الحواس، بل إنني - في الواقع - أتعلم معه. إنه مغرم بتعلم الفرق بين الحصى والزجاج، وبين أوراق الشجرة وجذعها عن طريق اللمس.

وهو يهوى شم كل شيء لاستنباط الفرق، أما التحديق في مشي نملة أو خنفساء فيجعله مشدوهًا مسحورًا لدقائق عدة.

وهو - كذلك - يراقب أنواع الطيور ويظل ينصت في المساء محاولاً تمييز الأصوات التي تجوب أفياء الليل.

إنني أعشق مشاهدة ما يفعله، وأشعر بأنني أستشعر الكون عبر حواسه، أحس ساعتها بأنني اجتزت البوابة فدخلت عالمًا آخر. وعندما نجتمع على وجبة ما ننهمك في الأكل، أما هو فيدرس ويشم كل شيء قبل أن تبدأ ملامح وجهه في التغضّن.

أشعل حواسك، أيقظها واستمتع بدنياك يا رفيقي.



## «كن سيّداً لوقتك»

لا تجعل الساعة تتحكم فيك، وتملي عليك نظام حياتك.

دقق في الكيفية التي تمضي بها وقتك كل يوم، لتعرف "مضيّعات الوقت"، تُرَى ما الذي يضيع وقتك؟ اسأل نفسك دائمًا: ربما كنت تبقى على الهاتف مدة طويلة، أو أنك تكثر من قراءة المجلات، أو مشاهدة التلفزيون، ولربما كانت مواعيدك تستغرق منك أطول مما يجب.

نظم جدولك دومًا بطريقة تسمح لك بتجنب تلك المشوشات والمعيقات، وبمعالجة تلك التداخلات الحتمية.

وبطريقة حسابية بسيطة حاول أن تتعرف على كمية الوقت اللازمة لإنجاز عمل ما - كالمكالمات الهاتفية مثلاً - حتى تسخر الوقت لخدمتك أنت، بدلاً من أن تقع تحت سطوته.

جَدْوِل مواعيدك ومشاريعك، صحيح أن ذلك ليس بالسهل دومًا، لكن المحاولة لن تضير أبدًا، ابذل كل ما في وسعك.

وتذكر - عزيزي - أنه ينبغي أن تقود حياتك إلى بر الأمان والسلام، لا إلى جحيم الضغوطات والتوترات.





## «قل لا !»

هناك لوحة صغيرة رائعة في مكتبي، كُتب عليها: «ما هو الجـزء الذي لا تفـهـمـه من كلمـة لا؟». أليس هذا هائلاً؟!.

يتحتم علينا أحيانًا أن نتعلم كيف نقول لا للمشاريع الإضافية، والارتباطات الاجتماعية، والدعوات التي لا طاقة لنا بها ولا وقت، ولا يتطلب كل ذلك إلا شيئًا من الممارسة والتعود، واحترام الذات، واليقين بأن كل إنسان بحاجة كل يوم إلى قسط من الراحة والانفراد بالذات.

من الصعب جداً - أحيانًا - أن نقول للغير لا، لكنني عندما أقول نعم لكثير من المشاريع التي لا أستطيع إنجازها فيما بعد، فإنني ساعتها لا أكون ظالمةً لنفسي، بل إنني أصبح مجحفةً بحق أولئك الذين وعدتهم بإنجازها.

إن علينا أن نتعلم متى وكيف نقول بالفم المليء لا، وخصوصًا ما كان متعلقًا بحياتنا الخاصة. أليس كذلك؟!



## «أرض الخيال والحلم!»

اقتطع من وقتك خمس دقائق، استرخ على مقعدك، ودع خيالك يهيم في عالم من الأحلام، ستحب ذلك وسيروق لك كثيرًا.

ما الذي تحب أن تقوم به من أعمال لو أسقطت حدود المحال؟ لو لم تكن هناك ضوابط والتزامات، لو لم تكن هناك حدود مالية أو زمنية؟ لو لم يكن للإمكانيات حدود. استمتع بدنيا الخيالات والرؤى.

قال بعض المفكرين:

«ما استوعبه فكر الإنسان وآمن به، أمكنه تحقيقه».

من يدري ربما استحالت تلك الأحلام حقيقة عذبة!

لا شيء مستحيل!.



٦٣

## «الهرب إلى السعادة»

حاول أن تخصص أوقاتًا منتظمة تهرب فيها - في نهاية الأسبوع - من رتابة الحياة المنزلية، اتركا أولادكما عند أهلك أو أهلها، وانطلقا إلى مكان هادئ مريح. ليس شرطًا أن يكون موضعًا بعيدًا أو مكلفًا. لقد اعتاد زوجي أثناء الأعياد أن يأخذني في رحلة إلى مكان نجد فيه المتعة والراحة، إلى أحد المنتزهات، إلى مطعم هادئ، إلى الصحراء، مثل: الجنادرية أو الثمامة، إلى مغارة «هيت» خارج الرياض حيث وقع نيزك هائل أحدث فجوة عميقة في الأرض، إلى أحد الفنادق لتناول شواء حول المسبح، إن هذه الإجازات الخارجية تعمل المستحيل، فهي تجدد النشاط، وتكسر طوق الرتابة، وتحدث كثيرًا من التغييرات داخل الذات، وليس ضروريًا أن يستغرق ذلك إجازة نهاية الأسبوع بأكملها، إن لم يتسنّ لك ذلك فاغتنم إحدى أمسياته.

عندما يبدأ الوالدان في الانشغال بتربية أولادهما فإنهما ينفصلان عن بعضهما تدريجياً، حتى وإن لم يشعرا بذلك، وإذا كانت العلاقات والوشائج الزوجية تهمنا؛ فإن علينا أن نبذل جهدًا مضاعفًا للعناية بها ورعايتها.

لا شيء – يا صديقي – أكثر إخافة ورعبًا من أن يفتح الزوجان أعينهما ذات مساء فإذا «العيال كبرت!»، وإذا الأحباب «كل في طريق»، ثم يدرك كل منهما بأنه يعيش في البيت مع إنسان غريب عنه.

لا تدع ذلك يحدث لك.





## «جدد الصداقات القديمة»

أمضيت عطلة نهاية الأسبوع مع خالاتي وأعمامي وأولادهم، أولئك الأحبة الذين لم أرهم منذ اثنتي عشرة سنة - وكم كان ذلك رائعًا -، أدركت بأن هؤلاء الناس كانوا يهتمون بي ويحرصون عليّ، إنهم جذوري، وهم يعلمون من أين أتيت، ومن أكون، ويدركون تمامًا تلك الـ"لماذا" المغروسة كالوتد في أعمق أعماقي، إن لكل شيء مدة ومكانًا محددين، لكل شيء صلاحية ستنتهي يومًا، فتزول بزوالها أهميته.

إن ما يهم - يا صديقي - على المدى الطويل - هو الناس، أولئك الذين يشاركوننا حياتنا، وأفراحنا، وأتراحنا وتراثنا وموروثنا، أولئك الذين يسكنون على كوكب واحد معنا.

تلك - وربي - هي الحياة الاجتماعية، وهذا هو مضمونها، الاهتمام ببعضنا.

قـال ﷺ: «من لم يهـتم بـأمـر المسلمين فليس منهم»

وصدق رسـول الهدى إذ يقـول: «المؤمن للمـؤمن كالبنيـان يشد بعضه بعضاً».





## « وللمشي فوائد »

بدلاً من استراحة الشاي، حاول أن تتمشى قليلاً، قد يكون جسمك بحاجة إلى مجهود عضلي كبير أكثر من حاجته إلى الكافيين، وهذا هو واقع الحال بالنسبة للكثيرين منا.

قد يكون النشاط الجسماني متعبًا بعض الشيء، لكنه - يا صديقي - خير وسيلة للتخلص من تلك الضغوطات والتوترات.

إن المشي هو من أفضل الرياضيات الهوائية، وأحسن ما في الأمر - ولله الحمد - أنه متاح للجميع، وهو حق مشاع! وعلاوة على ذلك فإنه خير حافز للفكر والعقل. فإذا ما كانت لديك بعض الأعمال التي تتطلب إبداعًا وتفكيرًا خلاّقًا فما عليك سوى أن تمشي، وعندما تسير مسافة ميل أو اثنين فسيدهشك ما تتمخض عنه قدراتك الإبداعية.

إن رياضة المشي تجمع بين المتعة الجسدية وبين كونها خير حافز للعقل والجسد.



## «مقعد السائق»

إن للأهداف والغايات بالغ الأهمية في نجاح حياتك الشخصية والمهنية، وبدونها ستغدو حياتك خلواً من الإثارة وروح التوجه والقيادة.

إن خلوّ الحياة من الأهداف المرسومة، يشبه صعودك إلى سيارتك وإدارة المحرك دون أن تمسّ عجلة القيادة.

ستنطلق السيارة بك في هذه الحالة، وستصل إلى مكان ما لكنه بالتأكيد لن يكون ما قصدته.

وخلو حياتك من الأهداف، يشبه - كذلك - عملية التخطيط للزواج دون أن تقدم على الزفاف، أو هو كالتخطيط لإجازاتك دون أن تخطط لحياتك.

إن رسم أهداف معينة يضعك في موضع التحكم في حياتك، وهو يضعك في «كرسي القيادة» لحياتك، ويسلم لك زمام عجلة القيادة؛ كيما تصل إلى مبتغاك. ما أشد تأثير ذلك. جرّبه - صديقي - وسوف لن تخسر شيئًا بإذن الله.



## « ولماذا التكديس؟!»

تخلص أولاً بأول من كل ما لا تحتاجه، تلك الملابس المركومة في خزانة ملابسك، تلك الكتب التي تشغل في مكتبتك حيّزاً كبيرًا دون أن تقرأها.

أسقط عضويتك من الهيئات والبنوك التي تستغرق من وقتك أكثر مما يجب، الغ اشتراكاتك في تلك المجلات التي لم تعد تقرؤها، أزح كل تلك التراكمات في حياتك، وسوف تشعر بسعادةٍ لا مثيل لها.





## «قائمة بمهام الغد»

قبل أن تغادر منطقة عملك في نهاية كل يوم، سجل بيانًا بأهم ما ينبغي القيام به في اليوم التالي من مهام مرتبةً طبقًا لأهميتها.

عندما تدلف إلى مكتبك كل صباح، ابدأ يومك بمراجعة تلك القائمة، وابدأ في تنفيذ بنودها طبقًا لترتيب الأهمية، وكلما أنهيت مهمة فعليك بشطبها من البيان، فإن تبقى منها شيء فضعه في قائمة اليوم التالي.

لقد دفع أحد كبار رجال الأعمال خمسة وثلاثين ألف دولار ثمنًا لفكرة إدارة الوقت هذه.

وربما كانت تلك الفكرة تساوي ذلك المبلغ بالنسبة لك أنت أيضًا، من يدري!.






## «وقت للهدوء»

خصص «وقتًا هادئًا» لا يقاطعك فيه أحد، وكرّس ذلك الوقت لتنفيذ مهام معينة. عليك أن «تجعل» ذلك يحدث، لأنه لن يقع تلقائيّاً!

إن استطعت تحقيق ذلك، فستلاحظ أنه سرعان ما يتحقق لك شيئان:

(١) سيرتفع معدل إنتاجك.
(٢) وسينخفض معدل الضغط والإجهاد لديك لاطمئنانك إلى إنجاز شيء ما.

ناوب عن غيرك أثناء غيابه، وسيناوب هو عنك بدوره. اتجه إلى مكان آخر تتم فيه أعمالك. لقد اعتدت أن أنجز أعمالي بعد الظهر في أحد مطاعم البيتزا، وكنت أتم في ساعتين ما أنجزه من مهام في مكتبي خلال أسبوع كامل. طبق ذلك في حياتك الشخصية والعملية ولسوف تبهرك النتيجة!.



## «الكمال لله»

«الكمـاليّ» هو ذلك الذي لا يكتـفي بانتـقـاد الفـيلم عندمـا يذهب إلى السـينمـا، ولكنه يتعدى ذلك إلـى انتقاد المرطبات والفشار بالدرجة ذاتها.

بلوغ الكمال مستحيل، وأنت إذا ما حاولت الوصول إلى ذلك، فإنما تُعدّ نفسك للفشل، وكلمـا حـاولت تطبيقـه على ذاتك، أو غيرك، فلن تنال سـوى التوتر والإجهاد، إنك - يا صديقي - إن تفعل فستكون كناطح صخرةٍ يومًا ليوهنها!

أنت بذلك تطلب المستحيل يا رفيقي فالكمال للّه.

تذكـر - عـزيـزي - أنك قـد تصل إلى درجـة الكمـال بعض الوقت، إذا مـا بذلت وقتًا وجهدًا كافيين، ولكنك لن تحقق ذلك كل الوقت؛ لأنك ببسـاطة لست كامـلاً. الكامل هو اللّه يا صاحبي!

على أنه بإمكانك أن تكون «ممتـــازًا» كل يوم، وعلـى النقيض مما يظن البعض، فإن التميـز لا يعني الكمال، إن



التميز يعني تقديم «أفضل ما لديك» في ظرف معين وزمن معين وفق ما تمتلكه من معرفة وخبرة، فإذا ما جُدْتُ بكل ما لديّ حتى لم يبق لديّ ما أعطيه، فأنا أستحق نيشان الامتياز، لكن ذلك لا يعني أني لا أنمو أو أتطور، بالطبع لا.

بعد عام من الآن، وعندما أشرع في تأليف كتاب آخر غير هذا، فإني أتوقع أن يكون أحسن منه؛ لأني وقتها سأكون قد اكتسبت سنة إضافية من الخبرة والمعرفة والتدريب. على أني أعتقد أن كتابي هذا يرقى إلى مرتبة الامتياز؛ لأني قد اجتهدت وبذلت فيه كل طاقتي، وهذا هو ما سيكون عليه كتابي القادم من حال؛ لأنني لن أدخر وسعًا في سبيل ظهوره بالصورة المرجوة.

تمتع بالتميز كل يوم يا صديقي، وتذكر أن لكل مجتهد نصيب.





## «تذكّر كم أنت متميز»

توكل على الله، وابدأ منذ اليوم في تقمص الشخصية التي ترغب فيها، ودعم ذلك بالثقة بالنفس، وبالإيمان بأنه من الممكن أن تكون ذلك الشخص. تذكر ما تتمتع به من خصوصية وتميز؛ لأنك ببساطة تمثل ذاتك، ثم أبرزْ ذلك على ساحة الواقع ودع الناس يرون ويدركون مدى إيمانك بذاتك وقدراتك.

إن ٩٣٪ من الأساليب التي نتخاطب بها مع الغير هي أساليب غير شفهية. دع الناس يلاحظون عبر حركاتك أنك معتز بنفسك. ليعكسْ صوتك رنةَ الفرح والمرح، ولْتكن خطواتك رشيقة سريعة، وبذا تقول للناس - دون أن تقول - بأنك سعيد واثق بنفسك؛ لأنك إنسان يتحلى بمزايا خاصة تميزه عمن سواه.

وتذكر بأن ما يكنه القلب تظهره الجوارح. ثق بذاتك فأنت إنسان خاص!.





## «تأمل الكون واشكر مبدعه»

كثيرًا ما أنسى في خضم المشاغل والمسؤوليات أن أتوقف قليلاً لأمارس شيئًا من «السكون» مع ما حولي!

عندما كنت في إحدى الغابات يومًا، مررت بمجموعة من أشجار الخريف الرائعة. كان المنظر يأخذ بمجامع القلوب، حتى إنني تمنيت لو بقيت هناك ساعات أراقب كل زهرة وبرعم وورقة. يطيب لي أحيانًا أن أجلس على صخرة شماء قبالة البحر، فأظل أرنو إلى مياهه الخالدة تتكسر على وجنات الشاطئ في حياء وخفر كيما تعاود الإبحار من جديد في أحضان اليم.

ما أقصر الحياة وما أسرع ما تمر أيامها بنا. لقد وهبنا المولى نعمة العيش على هذا الكوكب الرائع، ومع ذلك نضيع في دوامة المشاغل، إلى درجة ننسى معها جمال ما يحيط بنا.

فلنعوّد أنفسنا على الاستقرار أحيانًا كيما نتأمل ما حولنا؛ فنشكر المولى جل وعلا على ما حبانا من نعم.



## «اعرف أولوياتك»

لو أنني وجهت الآن إليك هذا السؤال: ما هي أهم ثلاث من أولولياتك؟ فبم تجيب يا ترى؟ يفترض أن يكون الجواب فورياً، وإلا احتجت إلى وقت تهرش فيه رأسك في محاولة للتوصل إلى إجابة.

عندما وجه السؤال إلى اثنتين من أشهر نساء أمريكا كانت إجابتهما مرتّبة على النحو التالي ١- الله. ٢-عائلتي. ٣- عملي.

وربما أجبت أنت على هذا النحو كذلك، لكن أهم ما في الأمر، هو وضع الترتيب المناسب لذلك من حيث الأهمية والأسبقية، وإلا اختل نظام حياتنا. فإذا ما أحسست يومًا بشيء من الاضطراب في حياتك فراجع - عزيزي - أولوياتك!.





٧٤

## «شيء من السعادة»

تتجمع الأزمات وتتراكم أحيانًا إلى الحد الذي ترتفع معه درجة التوتر والإجهاد لدينا، ونشرع في التساؤل عما إذا كانت حياتنا قد خلت من كل ما هو مفرح. علينا هنا أن «نجعل» ذلك الحدث المفرح يحدث.

مرت عليَّ في إحدى السنوات سلسلة من الضغوط والمنغِّصات، شعرت معها بكثير من الكآبة والإحباط، حتى كان موعد المهرجان السنوي للفنون، فاقتطعت من وقتي ساعتين واتجهت إلى هناك.

وشدتني لوحة يدوية لقلبين متعانقين، فسارعت إلى شرائها بعد أن أخذت بمجامع قلبي، وأشعرتني بسعادة غامرة وهو ما كنت بحاجة ماسة إليه.

لقد ابتعت تلك اللوحة رغم أنه لم يحدث أن ابتعت من ذلك المعرض شيئًا!

لا ضير في شيء من التدليل لأنفسنا بين الفينة والفينة يا صديقي.



## بين الكرّ . . . والفرّ»

أجِّلْ التفكير فيما قد يعتريك من مشاكل، ولا أقصد بذلك اللجوء إلى التسويف، كلا، ما أرمي إليه، هو أنه إذا ما واجهتك يومًا لحظات عصيبة فقد تكون أكثر الطرق فاعلية هي التراجع قليلاً؛ كيما تمنح نفسك فرصة تحاول فيها إيجاد حلول ناجحة، تعاود بعدها «الكر بعد الفرّ» لمواجهة ما يعتريك.

ربما استغرق ذلك نصف ساعة، أو نصف يوم، أو حتى ليلة بكاملها.

أعط نفسك وقتًا تكون فيه أكثر استعدادًا وتمكنًا.

كن طيبًا مع نفسك!





## «ومن قال بأنه لا يمكن تغيير الأشياء!»

كثيرًا ما أسمع من يقول: بأنه لا يمكن تغيير الأشياء، وبأن «ماحدث قد حدث، فلا داعي إذًا للتفكير في الأمر على الإطلاق». ثم ماذا؟ من المؤكد أنه بالإمكان أن نغير الأشياء، رغم أن ذلك يتطلب كثيراً من الشجاعة والعزم والتصميم.

تعلم أن تختبر وتجرب الأفكار، بدلاً من مجرد تقبلها كمسلّمات.

اطرح كثيرًا من الأسئلة. قيّم واصنع قراراتك الذاتية اعتمادًا على ما لديك من معلومات وبراعة حكم. أنت تتمتع بقدرات هائلة ومما لا شك فيه أنك على قدر من الحكمة والتدبير.

كن من تريد أن تكون. ولا تسمح لمخلوق بأن يقول لك بأنك غير قادر على صنع شيء ما لأن أحدًا لم يقم به من قبل.

ربما حان الوقت للقيام بذلك!.





## «شيء من الحماس»

إياك أن تدّخر الحماس «للمناسبات الخاصة»، استعمله الآن واقتسمه مع كل من لاقيت.

إن لمعنى كلمة الحماس في الإغريقية مدلولاً رائعًا. دع العالم يرى جمالك الداخلي. قاسم أحد أصدقائك ذلك الحماس.

إن له أثرًا كأثر المعجزات!.



78

## «تأثير الإطراء»

ما أمتع الإطراء والمديح! إنه يجعلك تشعر بسعادة لا مثيل لها، وأجمل ما في الأمر هو أن السعادة تخامر قلب المادح والممدوح، المعطي والمتلقي (الإطراء الصادق، النابع من القلب لا اللسان فقط).

كم أتمتع بتوزيع عبارات المديح والإطراء عندما أجتاز صالة الفندق أو المطار مثلاً دون أن أتوقف لاستماع الردّ. على أن الإطراء فَنٌّ ينبغي تعلمه، إذ إنه يجب أن تتعلم كيف تستقبل المديح وتكيله بالمهارة ذاتها، ولن يتأتّى ذلك إلا لمن يتمتعون بقدر كبير من الثقة والاعتزاز بالذات. ترى بم تجيب إذا ما أثنى أحدهم عليك يومًا؟ شكرًا؟؟ نعم ذلك كافٍ يا صديقي.





## «استرخاء ثلاثين ثانية»

كثيرًا ما أسمع أحدهم يقول: لا وقت لديّ للاسترخاء. أبدًا، بل لديك. ربما لن تختار أن تسترخي، ولكن بإمكانك تسخير وقت للاستمتاع بذلك. إن بإمكانك أن تسترخي مدة ثلاثين ثانية. يمكنك مثلاً أن تتمدد على ظهر مقعدك، وأن تأخذ أنفاسًا عميقةً وبطيئة. أغلق عينيك برفق وردد كلمة: استرخِ، استرخِ، استرخِ.

وهناك أيضًا طريقة أخرى سريعة وهي أن ترتاح وتغمض عينيك، ثم تتخيل نفسك في مكان تحلم به مكان تشعر فيه بالدفء والسلام والأمان.

يمكن كذلك تطبيق ما يعرف بعملية «الإرخاء المتتالي للعضلات» خلال ثلاثين ثانية كذلك، أما طريقة ذلك، فهي أن تشد جميع عضلات جسمك مدة خمس وعشرين ثانية كذلك، ثم تريح تلك العضلات. أطلقها تدريجيًا، وعندئذ سيغادر التوتر والشد جسدك على الفور.

إن الاسترخاء هو خيارك، إمَّا أن تكون كذلك، وإمَّا أن تكون كالرجل الذي اتكأ على ظهر مقعده ثم ثنى ذراعيه وقال: سأفعل ذلك لكني لن أسترخي!.

ولك الخَيَارُ يا رفيقي.





## «فضيلة التمغّط»

إياك أن تجلس القرفصاء، أو أن تضع قدمًا على قدم إذا ما أطلت الجلوس يومًا.

وبين كل فترة وأخرى حاول أن تسحب الدرج الأسفل لمكتبك ثم ضع قدمك عليه، وبذلك تقلل من الضغط المنصب على المستدق «الجزء الأصغر والأرفع من الظهر».

وانهض من وقت لآخر ومارس عملية تمغّط كاملة. إن تلك العملية رغم سهولتها إلا أنها تؤثر في الجسم تأثيرًا كبيرًا. فهي تساعد على نزع التوتر من كافة أجزاء جسدك، وإن لجسدك - يا صديقي - عليك حقًا.



## ٨١

## «أفكار إيجابية»

حاول أن تتحكم في كمية ما يصلك من أخبار سيئة خلال نهار واحد. فإذا ما قرأت الجريدة مثلاً فلربما انتفت الحاجة إلى الاستماع إلى المذياع أو مشاهدة التلفزيون. وإذا كنت قد استمعت إلى نشرة الأخبار عبر المذياع مثلاً، فلماذا تتلقى كل تلك الأخبار السيئة ثانيةً عبر شاشة التلفزيون تلك الليلة؟!.

إنني لا أقصد أن تدفن رأسك في الرمل، وتتجاهل ما يحدث حولك من أزمات تشق ضمير العالم، «وإنما أذكرك بضرورة اتخاذ الحذر والحيطة في التعامل مع كمية ما يصل إليك من أخبار متتابعةٍ لا تسر الخاطر». قال الكاتب والخطيب - «زيغ زيغلر» "إننا نعيش وسط عالم راكد مأفون»!

لذا فإن علينا أن نعمد إلى اختيار أفكار إيجابية فنملأ بها رؤوسنا؛ لأن العالم من حولنا يسعى جاهداً إلى

تسريب وترشيح عقولنا بالمعلومات السلبية. ولحسن الحظ فإن عقولنا تتمتع بميزة عدم تمكنها من الاحتفاظ بأكثر من فكرةٍ في المرة الواحدة، سواء أكانت تلك الفكرة سالبةً أم موجبة.

ولك الاختيار يا صديقي!.





## «اصغِ إلى جسدك»

بعد نهاية إجازة العيد الماضي كنت تحت كم هائل من الضغوط الشخصية، الإعداد للعيد، الانتقال إلى بيت جديد لم تصلح له الزخارف المعدة. كنت أعد أطروحة الدكتوراه، واعتلت صحة والدي ووالد زوجي، وكان عليَّ أن أشرف على اثنين من أولادي في سن المراهقة إضافة إلى ستة عشر مشروعًا كان علي أن أنهيها في مدة محددة، وكنت متعبة جدًا.

ظل جسمي يقول لي في إلحاح:

«إنك متعبة جدًا، لماذا لا تحصلين على بعض الراحة؟»

لكني كنت أرد عليه قائلةً: بأنه لا وقت لديَّ؛ لأن لديَّ الكثير مما يتعين إنجازه، وإنني سأرتاح فيما بعد. عندها قال جسمي في حسرة: «يبدو أننا سنصاب بالرشح» ولكني عدت لأقول: «لا وقت لدي للرشح الآن» لكني أصبت بالرشح على أي حال، فيما كانت الإنفلونزا تصيب الآلاف، وكانت ابنتي من ضحاياها فقد مرضت ونقلناها إلى المستشفى.

أصبح عندي يومها كل ذلك الكم الهائل من المشاغل، مضافًا إليه إصابتي برشح وإدخال ابنتي إلى المستشفى.

وظل جسمي يكرر ذات الإلحاح نفسه: «أنت متعبة جداً وفي حاجة ماسة إلى الراحة، أرجوك ارتاحي قليلاً.» لكنني رغم كل ذلك ظللت أقول له: أنت لا تفهم، هناك كم هائل من الواجبات في انتظاري، عندها رد عليّ: «يبدو أننا سنصاب بالإنفلونزا!» وهذا ما حدث. قدر الله وما شاء كان! أصبت بالإنفلونزا وبقيت أيامًا لا أعي ما حولي من شدة الحمى.

إنني أستعيد الآن كل ذلك فأقول في نفسي: «لو أنني - بعد مشيئة الخالق سبحانه - استمعت إلى نصيحة جسمي آنذاك، فاسترحت في عطلة نهاية الأسبوع، لو أني استرحت في سريري وشاهدت التلفزيون وأنا أتناول بعض الحلوى، فلربما كان ذلك سببًا - بعد الله - في عدم إصابتي بالرشح أو الإنفلونزا.

أصغ إلى جسمك يا صديقي، استمع إلى نصحه فهو أدرى منك بنفسه!.

٨٣

## «أفْ»

أف. لقد ارتكبت خطأ ما. حسنًا ثم ماذا؟ وإذا أخطأت. فعلاً فلن يكون في ذلك نهاية العالم، لا تأبه كثيرًا لما ترتكبه من أخطاء غير مقصودة، فنحن جميعًا نرتكب عددًا كبيرًا منها كل يوم.

يُقَال: إن من بين كل عشرة قرارات نتخذها هناك ثلاثة منها خاطئة جدًا، ليس ذلك مهمًّا، ولنأخذ الأمر من زاوية أخرى، إن تلك النسبة تعني: أنه كلما اتخذنا عشرة قرارات كانت نسبة الصائب منها سبعة، وهذا يعني أننا نقارب الصواب والدقة في ٧٠٪ مما نتخذه منها. وهذا - ولله الحمد - ليس معدّلاً سيئًا أبدًا.





## «الآن ... وفوراً»

توقف خلال النهار واسأل نفسك: «هل هناك طريقة أهتم بها بنفسي حاليًا أفضل مما لدي؟!»

ربما كان جواب ذلك هو أن تريح كتفيك، أن تذهب في جولة قصيرة تتمشى عبرها، أن تتبادل المشاريع مع غيرك، أن ترمي قلم حبر قديم يزعجك بما يسرّبه من مداد، أن تقوم بما أجّلت أداءه، أن تطلب من أحدهم مساعدتك على حمل شيء ما، أو أن تكتفي بالاستمتاع براحة غداء قصيرة.

كن طيباً مع نفسك. أنت تستحق كل خير!





## «وفي البكاء راحة»

إن عـمليـة البكاء هي عـبـارة عن طريقـة لتـخليص الجسم من المواد الكيماوية التي تولدها الضغوط، وتُطرح عبـر الدموع، وكثيـراً مـا أسمع بعض الرجال يقـولون: «لا يمكن أن أبكي!» بالطبع يمكنك ذلك وفي اعـتـقـادي أن الشـخص القادر على البكاء هو "أكثـر رجـولة"... ممن لا يقدر عليه.

منذ سنتين مضتا عدنا إلى المنزل بعد قضاء إجازة امتدت أسبوعين، وشممت رائحة كريهة جدًا منبعثة من أرجـاء المنزل، وفي نهـاية الأسبـوع لم أعـد أطيق صبـرًا وقلت لزوجي: إننا بين خيارين، إما أن نعثر على مصدر الرائحـة، أو أن ننتقل إلى مسكنٍ آخـر، وقلت في نفسي بأن شـيـئًا مـيـتًا قـد يكون السـر وراء كل تلك الـروائح الكريهة، ولم أعد أحتمل لا بد أن فأرًا قد انحشـر تحت الثـلاجة أو (الفـريـزر) فنفق، وصـار مـصـدرًا لذلك كله، حدثتني نفسي فانطلقت أفتش عن السبب.

عندما وصلت إلى المستودع، اكتشفت أن السجادة كانت تغرق في بحر من المياه الآسنة، فشهقت لهول المفاجأة! وسارعت بفتح باب (الفريزر)، فإذا بي أكتشف بأنه قد تعطل ما يقارب ثلاثة أسابيع! أجل، لقد كان هناك شيء ميت في منزلي، لحوم وأسماك. وأسوأ من ذلك كله تلك العلب التي كانت تحوي موزًا مهروسًا، والتي تفجرت لتملأ بعفنها الكلسي المتراكم أرجاء المكان، كان شيئًا لا يطاق، تُرَى ما الذي بوسع المرأة أن تعمله عندما تجابهها الأزمات؟ تتصل على الفور بأمها. رغم أني كنت أمًا لشابين يافعين، ورغم أن والدتي كانت تقطن في مدينة تبعد عني حوالي ١٠٠٠كم، إلا أنني التقطت سماعة الهاتف وشرحت لها عبر دموعي ما حصل لي. وكانت أمي - حفظها الله - حكيمة جداً. استمعت إلي مليّاً، ثم طلبت مني أن أبكي وأبكي، أن أطلق العنان لدموعي قبل أن أعمد إلى إصلاح الأمر.

يا لها من نصيحة رائعة! تلك التي داوت بها أمي جراحي. إننا نحتاج بين الفينة والفينة إلى إطلاق العنان لدموعنا قبل أن ننهض فنعالج ما يحوط بنا من أزمات.




## «الماضي لا يعود .. فاغنم الحاضر»

عش حياتك يومًا بيوم، وحاول أن تعيش في لحظات الحاضر. ما أكثر ما نحاول أن نسترجع الأيام الماضيات الخوالي، وأن نجمع بينهما وبين الحاضر والمستقبل في الوقت ذاته، فندرك عدم تمكننا من ذلك. لقد تولى الأمس أما الغد فهو ليس سوى «كمبيالة»، إنه في علم الله تعالى، وكل ما لدينا وكل ما نملكه هو يومنا الذي نعيش فيه حاضرنا، إن علينا أن نتعلم، أن نعيش حياتنا يومًا بيوم وثانية بثانية؛ لأن هذا هو - في واقع الأمر - ما نملكه، وما عدا ذلك فهو في رحم الغيب!.





# «وللتخطيط مزاياه»

في مدة عشر سنوات، تُرَى ما الذي سوف يحدثه ذلك من فرق؟

اسأل نفسك هذا السؤال كلما قررت شيئًا. صدقني، سيساعدك ذلك كثيرًا على التخطيط الجيد، ووضع الأمور في نصابها.

فكر في ذلك.





## «والسيارة دار علم أيضًا»

إن معدل ما يمضيه الإنسان العادي في قيادة سيارته كل عام، يتراوح ما بين ١٢,٥٠٠ - ٢٥,٠٠٠ ميل في السنة. وإذا ما ترجمنا ذلك إلى ساعات، فإن ذلك سيعني أننا نمضي ما يقارب فصلين دراسيين في هذه العملية. أفلا يستحق ذلك أن نشغله بما يعود علينا بالنفع والفائدة والمعرفة؟ أجل بإمكاننا أن نتعلم في سياراتنا.

كيف؟ بالاستماع إلى بعض الأشرطة التي تبعث في النفس عوالم من الإبداع والإلهام والابتكار، إلى أشرطة متخصصة في إعطاء إرشادات عن كيفية إجادة شيء ما، يمكننا بعد ذلك أن نستمع إلى شيء من الموسيقى المفضلة بدلاً من الاستماع إلى بعض الهراء الذي تزخر به المحطات الإذاعية، وما تبثه من أخبار عما يحيط بعالمنا ويضطرم فيه، من كوارث ومصائب وآفات تشل التفكير، وتكدر صفو الحياة، تذكر - عزيزي - أنك إذا ما ملكت زمام فكرك، فستتمكن - بإذن الله - من التحكم في مسار حياتك فتقودها إلى سبل الخير إن شاء الله.



## «وخير جليس في الزمان كتاب»

حاول دائمًا أن تحمل معك كتابًا مفضلاً يصحبك أنى ارتحلت وتوجهت. إنك إذا ما توقفت في معمعة ازدحام مروري يومًا، فستجد في القراءة خير معين على الصبر. وإذا ما وصلت مبكرًا إلى موعد ما، فستجد ما يسليك ويمتعك في الوقت ذاته.

لا بد - يا صديقي - أن تشعر بفيض من الرضى عن النفس عندما تختار أنت الطريقة المناسبة لاستغلال الوقت أفضَل استغلال.





## «النوم سلطان»

إن عـدم تمتـعك بكفـايتك من النوم يؤثر سلبًـا على مـزاجك، فتغدو مـعرضًا للضغوطات والتوتر. على أن مـا يحتـاج جسـمك إليـه من النوم، يختلف عمـا يحتـاج إليـه غيـرك كميـةً ومقدارًا. فـلا تحـاول أبدًا أن تقـيس مـدى حاجتك إلى النوم بكمية احتيـاج غيرك لـه، فخذ حـاجتك أنت ودع مسـألة القياس لأنها لا تجدي نفعًا هنا.

إنك تعـرف جسـمك حق المعـرفة، وأنت أدرى به من سواك.

أصغ إليه يا صديقي!.





## «على ضوء الشموع»

خذ حمامًا دافئًا، تمدد في مغطس به خاصية ماء التدليك «المساج»، وتمتع بالمزايا الصحية لذلك.

إن للماء الدافئ المندفع ميزة إضفاء الاسترخاء والطمأنينة على أرجاء الجسد والروح معًا. ليس هذا كافيًا؟ حسنًا، دلل نفسك أكثر، استرخ خذ نفسًا عميقًا وانضح العطر على جسدك في مغطسك على ضوء الشموع، وإن شئت أن تسعد نفسك أكثر، فدع الذكريات الحلوة تصدح في أفياء ذاكرتك بأعذب الألحان!

نعيمًا رفيقي.





٩٢

## «وفي البكور الأجور»

جرب أن تُعدّ جميع احتياجاتك في المساء. ملابسك، أوراقك، حتى غداءك. إن كنت ممن يحملونه إلى مقر العمل. ثم أعدّ حقيبتك وأوراقك، وكل ما لديك من مشاريع، وإن كنت عازبًا، فأعد ترتيب الأثاث قبل نومك، حتى لا تضطر في الصباح إلى ذلك. واشرع بعد ذلك في تسجيل قائمة بمهام الغد، بذلك ستكون منظمًا، وتكون قد أعددت لكل شيء عدته حتى إذا ما استيقظت متأخِّرًا يومًا، فلن تكون مذعورًا كمن رأى شبحًا، أما علمت - عزيزي - أن في البكور الأجور؟!





## «الأقربون أولى بالمعروف»

بادر من فورك بالذهاب إلى أقرب محل للهدايا واشتر لنفسك هدية جميلةً، دون أن يكون لذلك أي سبب على الإطلاق.

اطلب من البائع أن يلفها في غلاف بديع، ثم اذهب إلى منزلك وافتحها بتؤدة، أليس ذلك رائعًا؟ ألا يشعرك بسعادة لا مثيل لها؟ يا لها من بادرة غير مسبوقة!

تذكر أن الأقربين أولى بالمعروف، وبأنه لا أحد أقرب إليك من ذاتك.






## «شيء من الابتهاج»

لا تحتاج أحيانًا إلا لقليل من الضحك. عندما تسودُّ الدنيا أمام عينيك، وتحيط بك الأزمات من كل جانب، فما عليك سوى الاستمتاع باستراحة مرح قصيرة، تبادل بعض الطرائف والنكت مع أحد أصدقائك.

احتفظ بمجموعة من القصص الضاحكة، والـمُلَح والطرائف في أحد أدراجك. وصدقني - يا صديقي - سوف تحس بسعادة أكثر، ولسوف ينشط بالك، فتبدع في عملك أيما إبداع إذا ما أشرقت نفسك بالضحكات، وارتسمت البسمة على ملامحك الخيّرة، جرب وسوف تفاجئك النتيجة.







## «العلاج بالصراخ»

ضع وسادةً على وجهك - إن لزم الأمر - ثم اصرخ واصرخ، أخرج كل ما بداخلك من إحباطات وترسبات، ولا تدعها تتجمع في ذاتك، وإذا كنت في مكان لا يسمح لك بذلك، فاتجه إلى دورة المياه، أو إلى أي زاوية منعزلة، ثم مارس شيئًا من القفز، أو اهبط الدرج واصعده قليلاً، ولن تقفز بضع درجات حتى يغطي اهتمامك بمحاولة التقاط شيء من أنفاسك على ما تعاني منه من مصاعب. إن في تراكم الهموم والآلام والإحباطات كثيرًا من الضرر المادي والمعنوي، فتخلص منها أولاً بأول، حتى وإن كان الصراخ وسيلتك.

٩٦

## «ولجسدك حق أيضًا»

مهما كانت درجة انشغالك فلا تنس استراحة الغداء، وسواء كنت تعمل في منزلك، أو كنت في المكتب، فإياك أن تُغفل استراحة الغداء، داوم على الاستمتاع بها كل يوم، أقلِع بروحك وعقلك وجسدك إلى فضاءات من السعادة والراحة والانطلاق والخيال بعيداً عن أجواء العمل المشحونة، ولو مدة خمس عشرة دقيقة! أهذا كثير في حق نفسك؟ لا أظن ذلك. اهتم بنفسك.





## «اترك همومك عند الباب»

بعض الناس يتركون هموم العمل عندما يعودون منه على عتبة المنزل، وآخرون يعلقون هذه الهموم على أقرب شجرة خارج البيت. حتى إن رجلاً قد غرس أمام بيته شجرةً لهذا الغرض. إذا عاد من عمله مساء علّق عليها مشاكله العملية، وإذا خرج إليه حملها معه إلى مكتبه حيث يجب أن تكون.

حاول قدر إمكانك - يا صديقي - أن لا تحضر معك همومك ومشاغلك المكتبية، وحاول - بالدرجة ذاتها - أن لا تحمل معك همومك المنزلية إلى مقر عملك.

إن غريزة البقاء تتطلب منا - أحيانًا - أن نجري عملية (تبويب) لحياتنا فنخصص لكل شيء بابًا معينًا.





## «خير مُعين»

احتفظ دائمًا بأقراص «بديسكات» حاسوب «كمبيوتر» إضافية مما تستخدمه عادة، واحتفظ كذلك بمفاتيح سيارة إضافية «سبير» وبمفاتيح منزل، ودفتر صكوك «شيكات» و«بفكّة» عُملة إضافية، وتذكر بأنك إذا ما اضطرتك الحاجة يومًا إلى أي من ذلك كان لديك البديل المنقذ وبذلك تنقذ نفسك من الوقوع في براثن القلق والتوتر.







## «أحلام الطفولة»

في زحمة الحياة ننسى أحيانًا أننا مجرد أطفال كبار، ننسى أن نعيش حياة الألق والبراءة. لا تدع ذلك يحدث لك. عُدْ - بين الفينة والفينة - طفلاً يلهو وانس همومك.

اتجه إلى البحر أو البر والتقط لأهلك وأصدقائك كثيرًا من الصور، اكتب قصيدة أي قصيدة، العب «الاستغماية» مع أولادك، وتمتع باصطياد «الضبّان»، ربما آن الأوان كي نراقب كيف يلعب أطفالنا، ثم نقلدهم، ولم لا! ليست الحياة حكرًا على سنٍّ معين.



## ١٠٠

## «ليلة ضاحكة»

خصص لنفسك ليلة تقضيها في مشاهدة الأفلام القديمة، ولا تنس أن تجلب معك وعاء كبيرًا مليئًا بالفشار، اقض الليلة مستمتعًا بتلك الأفلام الشيقة، وإذا ما مر عليك أسبوع مليء بالهموم ومشاغل العمل وتوتراته، فاختر أفلامًا ضاحكة لأن هذا هو وقتها. أنت أحيانًا بحاجة إلى كمٍّ كبير من الضحك، فهو خير علاج للروح والجسد. إننا نحتاج أحيانًا إلى البحث عن مسببات للضحك. اضحك - عزيزي - تضحك لك الدنيا.





## قل «أحبك»

عندما كنا نحتفل بمرور خمسين عامًا على زواج أمي وأبي سمعتهما يتحدثان، دون أن يشعرا بوجودي. لقد كـان أبي من ذلك النوع الصـارم الكاتم لمشـاعـره فليس يبـديها لأحـد، وكان يحبني كثيـرًا لكنه ما قـال لي ذلك قط.

سمعت أمي تسأله فجأة:

- أتحبني؟.

ولمحت تعابير الصدمة على وجهه، لكنه تمالك نفسه قبل أن يقول:

« لقد قلت لك بأني أحبك في الليلة التي طلبت فيها يدك، ولو غيرت رأيي فسوف أخبرك».

وابتسمت وأنا أقول في نفسي:

- «هذا رائع يا أبي! لكن ذلك كان منذ خمسين عامًا».

نحب الناس كثيرًا في بعض الأحيان، لكننا نتردد في إخبارهم بأننا نحبهم، فلماذا؟.

إن لكلمتيّ «أنا أحبك» تأثيرًا عميقًا في تجاويف الفؤاد، وأعماق النفس، ومع ذلك فإننا نتردد أحيانًا في الإفصاح عنهما.

كان أبي يحبني كثيرًا، لكنه لم يكن يخبرني بذلك أبدًا.

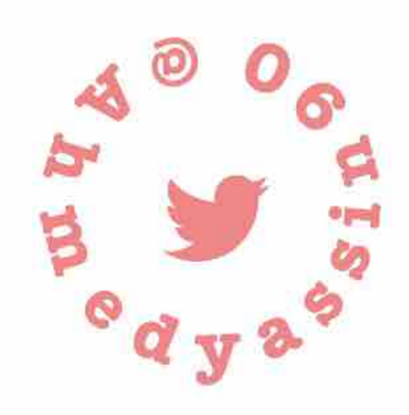
كم أفتقد ذلك. كم أحبك يا أبي.

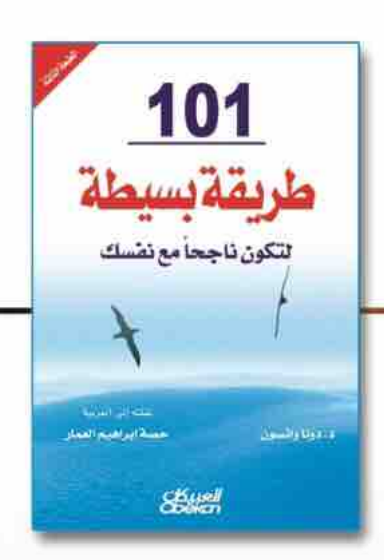
ملاحظة: توفي أبي قبل أربع سنوات إثر نوبةٍ قلبية لكنه نجح قبل أن يموت في أن يقول لي وهو يحتضر «أحبك» وكان ذلك بلغة الإشارة.

لن أقول أخيرًا إلا ما قاله هادي البشرية عليه أفضل الصلاة والسلام:

«إذا أحب أحدكم أخاه فليعلمه أنه يحبه» أو كما قال صلى الله عليه وسلم.




@Ahmedyassin90







تصوير

أحمد ياسين

